

Rezept

Buchweizen-Pancakes mit Himbeeren

Ein Rezept von Buchweizen-Pancakes mit Himbeeren, am 11.12.2024

Zutaten

60 g Buchweizenmehl	40 g Mehl
1 TL Backpulver	1 EL Kokosblütenzucker
1 Ei (M)	100 ml Milch (1,5 % Fett)
150 g Himbeeren (frisch oder TK)	150 g Joghurt (1,5 % Fett)
½ TL Zimtpulver	1 TL flüssiger Honig
1 EL Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal, 11 g F, 14 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Das Buchweizenmehl mit dem Weizenmehl, dem Backpulver, dem Zucker, dem Ei und der Milch in einer Schüssel mit einem Schneebesen glatt rühren, zugedeckt einige Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware zugedeckt in der Mikrowelle auftauen lassen). Den Joghurt mit Zimt und Honig verrühren.
3. Den Teig nochmals gut durchrühren. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne verteilen und erhitzen. Für jeden Pancake knapp 2 EL Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze backen und erst wenden, wenn die Unterseite goldbraun ist. Dann herausnehmen und warm halten. Auf diese Weise nach und nach 6 Pancakes backen, dabei zwischendurch bei Bedarf noch etwas Öl in die Pfanne geben.
4. Die Pancakes mit den Beeren und dem Joghurt servieren.