

Rezept

Heidelbeer-Quark-Pancakes

Ein Rezept von Heidelbeer-Quark-Pancakes, am 15.12.2025

Zutaten

125 g Dinkelmehl	2 TL Weinstein-Backpulver
1 TL Ceylonzimt	1 Ei (M)
250 g Quark	2 EL Ahornsirup
125 g Heidelbeeren (ersatzweise 1 kleiner fein gewürfelter Apfel)	2 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 95 kcal, 3 g F, 5 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver und Zimt in einer Schüssel mischen. Das Ei in einer zweiten Schüssel kurz mit den Rührbesen des Handrührgeräts aufschlagen. Quark, Ahornsirup und 100 ml Wasser dazugeben und alles glatt rühren. Die trockenen Zutaten dazugeben und alles zügig zu einem homogenen Teig verrühren. Die Heidelbeeren waschen, verlesen und abtropfen lassen. Vorsichtig unter den Teig heben.
2. Je 1 EL Öl in zwei großen Pfannen erhitzen. In jede Pfanne sechs Pancakes aus je 1 gehäuften EL Teig geben und bei mittlerer Hitze 4-5 Min. backen. Wenden, mit dem Pfannenwender leicht platt drücken und ca. weitere 5 Min. backen. Die Pancakes auf Küchenpapier entfetten und gut auskühlen lassen.