

Rezept

Japanische Pancakes

Ein Rezept von Japanische Pancakes, am 18.12.2025

Zutaten

4	Passionsfrüchte	95 g	Erythrit
8 g	Johannisbrotkernmehl (ca. 2 TL)	25 g	Butter
125 g	gem. Mandeln	½ TL	Backpulver
2	Eier (M)	100 ml	Milch (3,5 % Fett)
	Salz	½ TL	gem. Vanille
½ TL	Zitronensaft		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 655 kcal, 53 g F, 25 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Passionsfrüchte halbieren, Fruchtpulpe mit einem Löffel herausheben und in einen Topf geben. 50 g Erythrit mit 2 g Johannisbrotkernmehl mischen und hinzufügen. Mit 50 ml Wasser bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen. Masse durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen.
2. Die Butter schmelzen. Mandeln, restliches Johannisbrotkernmehl und Backpulver mischen und durchsieben. Die Eier trennen. Eigelbe, Milch, ¼ TL Salz, Vanille und zerlassene Butter in einer Schüssel verrühren. Mandeln, Johannisbrotkernmehl und Backpulver hinzufügen und mit dem Rührbesen einrühren. Teig 5 Min. quellen lassen.
3. Eine beschichtete Pfanne (Ø 28 cm) bei schwacher Hitze erwärmen. Eiweiße und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit den Rührbesen des Handrührgerätes steif schlagen. Dabei übrigen Erythrit einrieseln lassen. Den Eischnee in drei Portionen unter den Teig heben.
4. Für zunächst 4 Pancakes je 1 gehäuften EL Teig mit größtmöglichem Abstand voneinander in die Pfanne setzen. Abgedeckt ca. 3 Min. backen, dann den Deckel abnehmen und auf jeden Pancake einen weiteren EL Teig geben. Erneut abdecken und etwa 2 Min. backen. Pancakes mithilfe von zwei Küchenspateln behutsam umdrehen. Den Deckel wieder auflegen und die Pancakes weitere 4-5 Min. backen.
5. Anschließend aus der Pfanne nehmen und zwischen zwei Tellern warm stellen. Aus dem restlichen Teig 4 weitere Pancakes backen. Die Pancakes auf zwei Tellern anrichten und mit dem Passionsfruchtsirup garnieren.