

Rezept

Joghurt-Pancakes mit Beeren

Ein Rezept von Joghurt-Pancakes mit Beeren, am 20.04.2024

Zutaten

150 g Mehl	2 TL Backpulver
½ TL Zimtpulver	3 Eier
1 Prise Salz	3 EL Zucker
250 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	6 EL Öl
125 g Beeren (z. B. Himbeeren und Heidelbeeren)	2 EL Ahornsirup
2 EL Erdbeersauce (aus dem Glas)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 26 g F, 12 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 60° vorheizen. Das Mehl mit Backpulver und Zimt mischen. Die Eier mit dem Salz in einer Rührschüssel mit den Rühr-besen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Nun den Zucker unterschlagen, bis die Masse cremig ist. Dann abwechselnd portionsweise Mehl-Mix, Joghurt und 2 EL Öl unterrühren.
2. Aus dem Teig nach und nach Pancakes backen: 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Ein Viertel des Teigs in 6 Häufchen mit ausreichend Abstand in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in 4 Min. goldbraun backen, dabei einmal wenden. Kurz auf Küchenpapier entfetten, dann im Ofen warm halten. Übrige Pancakes genauso backen.
3. Die Beeren waschen und trocken tupfen. Die Pancakes leicht überlappend auf eine Servier-platte legen, mit Ahornsirup und Erdbeersauce beträufeln und mit den Beeren bestreuen.