Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Kleine Beeren-Pancakes

Ein Rezept von Kleine Beeren-Pancakes, am 25.05.2025

Zutaten

200 g	TK-Beeren (z. B. Heidel- oder Johannisbeeren, ersatzweise frische Beeren)
3 EL	Rohrohrzucker
3 EL	Mineralwasser
1	Ei (L)
1 EL	Ahornsirup
100 g	Mehl
½ TL	Backpulver
	Salz
120 ml	Milch
4 EL	Butterschmalz (ersatzweise Öl)
2 EL	Crème fraîche (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 42 g F, 12 g EW, 73 g KH

Zubereitung

1. TK-Beeren aus dem Tiefkühlfach nehmen und bis zur Weiterverwendung antauen lassen. Das Mehl mit Backpulver, 2 EL Zucker und 1 Prise Salz vermischen. Nach und nach das Mineralwasser und die Milch dazugießen, dabei ständig mit einem Schneebesen rühren. Dann das Ei untermengen und den Teig rasch glatt rühren. Mindestens 5 Min. quellen lassen.

2. Die Beeren in einem Sieb kalt abbrausen, trocken tupfen und 150 g unter den Pfannkuchenteig rühren.

3. Backofen auf 60° vorheizen. Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Für jeden Pancake je 1 EL Teig in die Pfanne geben, sodass mehrere kleine, dickere Pancakes gleichzeitig ausgebacken werden. Ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze backen, dann die Pfannkuchen wenden und die Oberseite mit 1 Prise Rohrohrzucker bestreuen. Die Pfannkuchen in ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze fertig backen, dabei sollte der Zucker auf der Oberfläche leicht zerlaufen. Die Pancakes auf einem Teller im heißen Ofen (Mitte) warm halten.

4. Die übrigen Pfannkuchen auf die gleiche Weise zubereiten. Mit dem Ahornsirup, den restlichen Beeren (50 g) und nach Belieben mit Crème fraîche garnieren.