

Rezept

Mini-Pancake-Müsli

Ein Rezept von Mini-Pancake-Müsli, am 20.04.2024

Zutaten

1 Ei (M)	130 g Buttermilch
150 g Vollkorn-Dinkelmehl	1 TL Weinstein-Backpulver
½ TL Natron	1 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille
125 g Himbeeren	125 g Heidelbeeren
250 g Kokos-Joghurtalternative (ersatzweise griech. Joghurt)	5 TL braunes Mandelmus
	40 g Zartbitter-Schokotropfchen

Spritzbeutel mit mittlerer Lochtülle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min
Pro Portion Ca. 530 kcal, 29 g F, 16 g EW, 50 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Ei und Buttermilch in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Mehl, Backpulver, Natron und Vanille mischen. Zur Buttermilchmischung geben und alles zügig zu einem glatten Teig verrühren.
2. Den Spritzbeutel in ein hohes Glas stellen, die Ränder des Beutels nach außen umschlagen und den Teig einfüllen. Ca. 130 Teigtropfen (2-2,5 cm Ø) mit etwas Abstand auf die Bleche spritzen. Die Tropfen im Ofen 8-9 Min. backen, dabei nach ca. 5 Min. die Bleche eventuell tauschen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
3. Inzwischen Himbeeren und Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Joghurt glatt rühren. Für das Baby 3 EL Joghurt, wenige Mini-Pancakes und ein Viertel der Beeren in einer Schüssel anrichten. Mit 1 TL Mandelmus beträufeln und zum Selberlöffeln anbieten. Für die Großen übrigen Joghurt, restliche Mini-Pancakes, Beeren und Mandelmus in zwei Schalen anrichten. Mit den Schokotropfchen bestreuen und servieren.