

Rezept

Ofenpfannkuchen mit Nussmus und Beeren

Ein Rezept von Ofenpfannkuchen mit Nussmus und Beeren, am 13.05.2025

Zutaten

3 Eier (M)	300 ml Milch
1 Msp. gemahlene Bourbon-Vanille	200 g Dinkelmehl (Type 630)
50 g Vollkorn-Dinkelmehl	1 TL Weinstein-Backpulver
75 g Heidelbeeren	100 g Cashew-Mus
80 g zuckerfreier Himbeerfruchtaufstrich	

Außerdem:

Auflaufform (18 x 25 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 690 kcal, 25 g F, 28 g EW, 84 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190° vorheizen, die Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Eier in einer Schüssel schaumig schlagen. Milch und Vanille kurz unterrühren. Beide Mehlsorten und Backpulver mischen, zur Eiermilch geben und alles klümpchenfrei verrühren. Den Teig ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Den Teig in die Auflaufform füllen und durch leichtes Rütteln gleichmäßig darin verteilen.
3. Das Cashewmus mit einem Teelöffel glatt rühren und 12 Kleckse auf den Teig setzen. Je 1 Klecks Himbeeraufstrich auf die Cashewkleckse geben und die Beeren über den Teig streuen.
4. Den Pfannkuchen im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Dann in Quadrate (ca. 6 × 6 cm) oder Sticks schneiden und servieren.