

Rezept

Pancake Cereal

Ein Rezept von Pancake Cereal, am 08.12.2025

Zutaten

200 g Mehl

1 Päckchen Vanillezucker

120 ml Milch

1 TL Backpulver

1 Ei

etwas Butter zum einfetten der Pfanne

Außerdem

1 Spritzbeutel mit runder Tülle

Optional

Beeren

Honig oder Ahornsirup

Joghurt oder Milch

Rezeptinfos

Portionsgröße 4-6 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 174 kcal, 1 g F, 6 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver und Vanillezucker vermengen. Ei und Milch hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
2. Spritzbeutel in ein hohes Gefäß stellen und über den Rand stülpen. Dann einen Teil des Teiges einfüllen. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und den Teig in kleinen Portionen hineinspritzen.
3. Pancakes wenden sobald die ersten Bläschen erscheinen. Etwa 30 Sekunden je Seite goldbraun backen. Anschließend abkühlen lassen, direkt servieren oder in einer luftdichten Dose aufbewahren.