Rezept

Pancake-Spieße mit Beeren und Skyrtella

Ein Rezept von Pancake-Spieße mit Beeren und Skyrtella, am 29.04.2024

Zutaten

135 g	Mehl
80 ml	ungesüßter Sojajoghurt
1 EL	Sonnenblumenkernöl
1/2 TL	Backpulver
80 ml	ungesüßte Mandelmilch
1	Ei
1 TL	Natron
200 g	gemischte Beeren

Außerdem

30	kleine Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße 30 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 38 kcal

Zubereitung

1. In einer Schüssel Mehl, Mandelmilch, Joghurt, Ei, Öl, Natron und Backpulver mit einem Schneebesen glatt rühren.

2. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Etwas Öl hineingeben und jeweils 1 TL Teig für einen Pancake in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Pancakes auf einem Teller abkühlen lassen.

3. Beeren abbrausen, trocken tupfen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Pancakes mit Skyrtella bestreichen und aufeinander setzen. Zum Schluss Pancaketürme jeweils mit einem Spieß und einer Heidelbeere aufspießen.