

Rezept

Pancakes mit Joghurt und Beeren

Ein Rezept von Pancakes mit Joghurt und Beeren, am 12.05.2024

Zutaten

Für die Beeren

150 g TK-Himbeeren

50 g Erdbeeren

50 g frische Himbeeren

50 g Heidelbeeren

Für die Pancakes

150 g zarte Haferflocken

1 reife Banane

1 EL Kokosöl

½ TL Backpulver

300 ml ungesüßter Haferdrink

Außerdem

2 EL Joghurt (3,5 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 14 g F, 14 g EW, 75 g KH

Zubereitung

1. Die TK-Himbeeren ca. 30 Min. auftauen lassen. Inzwischen frische Himbeeren, Erdbeeren und Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Erdbeeren nach Belieben längs halbieren oder vierteln.
2. Die Haferflocken im Hochleistungsmixer zu Mehl mahlen und mit dem Backpulver mischen. Die Banane schälen, grob würfeln und mit dem Haferdrink ebenfalls im Hochleistungsmixer fein pürieren. Den Bananen-Haferdrink-Mix zu den trockenen Zutaten geben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts glatt verrühren.
3. In zwei großen beschichteten Pfannen je ½ EL Kokosöl erhitzen. Nach und nach mit ausreichend Abstand zueinander 4-mal 2 EL Teig in jede Pfanne geben, sodass acht Pancakes entstehen. Die Pancakes bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3-5 Min. goldbraun backen.
4. Die aufgetauten TK-Himbeeren in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Zum Servieren die Pancakes auf einem Teller stapeln. Die Himbeersauce und den Joghurt darübergeben. Mit den frischen Beeren garnieren.