

100 g Mehl
 2 TL Backpulver
 1 1/2 Ei Kakaopulver
 120 ml Milch
 2 Eier
 1 Ei Öl
 Puderzucker

Zubereitung:

Himbeeren verlesen, Erdbeeren putzen und vierteln. Die Früchte in einer Schüssel mit Zucker, abgeriebener Bio-Zitronenschale und 1 Ei Zitronensaft mischen und 10 Min. marinieren. Ahornsirup untermischen.

Mehl mit Backpulver und Kakaopulver mischen. Milch, 1 Ei und 1 Eigelb verrühren und in die Mehlmischung unterheben, bis ein glatter Teig entsteht.

-6-

-5-

125 g Himbeeren
 250 g Erdbeeren
 2 Ei Zucker
 2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
 2 Ei Zitronensaft
 4 Ei Ahornsirup

Zutaten:



Schoko-Pancakes

5 Min. ruhen lassen.

1 Eiweiß mit 1 Ei Zitronensaft steif schlagen. Den Eischnee unter den Teig heben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und 4-6 kleine Teigportionen eingießen. Bei mittlerer Hitze von jeder Seite 1/2-1 Min. braten. Restlichen Teig ebenso zu Pancakes verarbeiten. Mit Puderzucker bestreuen und mit den Beeren servieren.

Tipps für die perfekten Pancakes

- Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
- Pancakes bei mittlere Hitze backen, so haben sie Zeit, gut

-7-

-4-

Sehr wenig Fett (Öl oder Butter) in einer Pfanne erhitzen. Pfannkuchenteig portionsweise (etwa 2-3 EL reichen) hineingeben und zu Kreisen ausformen. Bei mittlerer Temperatur so lange braten, bis die Oberseite von Bläschen übersät ist, erst dann wenden. Fertig backen und servieren.

aufzugehen.
 • Pancakes nur ein einziges Mal wenden und erst, wenn Bläschen an der Oberfläche sind.

Quellen

Abrufdatum aller Quellen [04.03.16]

- <https://www.lebensmittellexikon.de>
- <http://www.usa-kulinarisch.de/rezept/pancakes-pfannkuchen/>
- <http://www.essen-und-trinken.de/rezept/239593/schoko-pancakes.html>
- <http://www.inajellyjar.com/5-tipps-fur-eure-perfekten-pancakes/>

www.minibooks.ch

-3-

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Die restlichen Zutaten rühren und gründlich mit der Mehlmischung verrühren.

Zubereitung:

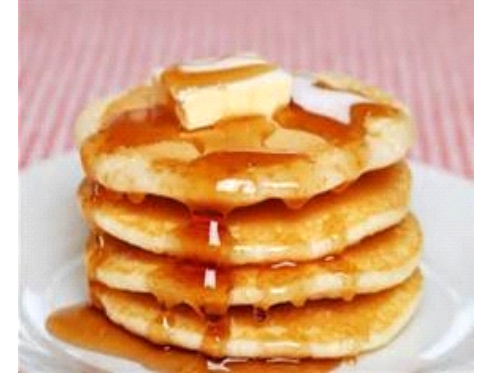
Öl oder Butter zum Ausbacken

150 - 200 g Mehl
 1 EL Zucker
 1 TL Backpulver
 1/2 TL Natron
 1/4 TL Salz
 2 Eier
 250 ml Milch
 3 Eßlöffel Öl

Zutaten:

Das klassische Rezept

Pancakes



geschrieben von **Sara Runca und Vanessa Ganczer**

-2-

Die amerikanischen Pancakes zählen zu den Eiergerichte. Sie bestehen aus Eiern, Mehl und Milch und haben einen ziemlich zähen Teig, in dem viel Triebmittel kommt. Sie werden in der Pfanne gebacken.
 Pancakes werden in den USA zum Frühstück gegessen und traditionell mit Ahornsirup oder frischen Obst serviert.