



## Februar-Special: Große Pancake-Liebe!

Pancakes mit Passionsfruchtsauce und Joghurt

20-30min 2 Personen

Diesen Monat dreht sich bei uns alles um unser Lieblingsfrühstück bzw. Dessert bzw. Zwischenmahlzeit bzw. Grundnahrungsmittel: Pfannkuchen! Und dabei lassen wir keine leckere Variation unprobiert. Diese amerikanisch inspirierten Pancakes mit fruchtiger Orangen-Passionsfrucht-Sauce, feiner Joghurtcreme und Kokosflocken sind zum Beispiel der Oberknaller! Das bzw. die i-Tüpfelchen sind dabei die Mohnsamen im Teig. Enjoy!

## Was du von uns bekommst

- 2 Passionsfrüchte
- 2 unbehandelte Orangen
- 150g Weizenmehl<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Blaumohn
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250ml Milch<sup>7</sup>
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 20g Kokosflocken<sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>3</sup>
- 20g Butter<sup>7</sup>
- 4EL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- 2 kleine Töpfe
- 2 große Pfannen
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneebesen
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 853kcal, Fett 32.6g, Kohlenhydrate 119.4g, Eiweiß 19.9g



Die **Passionsfrüchte** halbieren und das **Fruchtfleisch samt Kernen** mit einem Löffel auskratzen. **1 Orange** halbieren und auspressen. Die **Orangenschale** der **übrigen Orange** so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt wird. Das **Fruchtfleisch** in kleine Stückchen schneiden.



Die geschmolzene Butter mit **150ml Milch** verrühren, dann mit 1 Ei verquirlen und anschließend mit dem **Mehlmix** verrühren.

**Tipp:** Es ist nicht schlimm, wenn noch kleine Klümpchen zu sehen sind.



Den **Orangensaft**, das **Fruchtfleisch der Passionsfrüchte**, 3EL Zucker und 2EL Wasser in einen kleinen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 3-4Min. köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann bei sehr niedriger Hitze bis zum Servieren warm halten, dabei gelegentlich umrühren.



In 2 großen Pfannen jeweils 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Je **2-3EL** pro **Pancake** in die Pfannen geben und auf diese Weise je nach Größe der Pfannen mehrere **Pancakes** gleichzeitig backen. Die **Pancakes** ca. 2Min. garen, dann wenden und weitere ca. 2Min. backen. Die Hitze ggf. reduzieren. Wiederholen, bis der gesamte **Teig** verbraucht ist.



In einem zweiten kleinen Topf oder in der Mikrowelle 20g Butter schmelzen. Das **Mehl** mit dem **Mohn**, der **1/2 des Backpulvers**, dem **Vanillezucker**, 1EL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



Den **Ahornsirup** mit dem **Joghurt** verrühren. Die **Pancakes** auf Teller verteilen und mit dem **Joghurt** beträufeln. Mit den **Orangenstückchen**, der **Passionsfruchtsauce** und den **Kokosflocken** garnieren und servieren.