



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 ¹
- 1 Päckchen Blaumohn
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 250ml Milch ⁷
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 20g Kokosflocken ¹²

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 20g Butter ⁷
- 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



1. Obst vorbereiten

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.



4. Teig anrühren

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.



2. Sauce köcheln

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.



5. Pancakes backen

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.



3. Mehl vermengen

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.



6. Joghurt verrühren

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