



## Februar-Special: Große Pancake-Liebe!

Pancakes mit Passionsfruchtsauce und Joghurt



20-30min



3-4 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!



- 4 Passionsfrüchte
- 3 unbehandelte Orangen
- 300g Weizenmehl <sup>1</sup>
- 2 Päckchen Blaumohn
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 500ml Milch <sup>7</sup>
- 2 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 20g Kokosflocken <sup>12</sup>

- 40g Butter <sup>7</sup>
- 7-8EL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

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

Energie 810kcal, Fett 29.2g,  
Kohlenhydrate 113.9g, Eiweiß 22.2g




#### 4. Teig anrühren

## 2. Sauce köcheln

A top-down view of three golden-brown pancakes cooking in a black frying pan. The pancakes are arranged in a triangular pattern, with one at the top and two below it. They have a slightly irregular, rustic shape and are covered in a light brown, caramelized glaze. The pan is black with a silver handle on the left side. The background is a light gray, textured surface.

## 5. Pancakes backen

### 3. Mehl vermengen



## 6. Joghurt verrühren

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