



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 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>

## Was du zu Hause benötigst

- 40g Butter <sup>7</sup>
- 7-8EL 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 810kcal, Fett 29.2g, Kohlenhydrate 113.9g, Eiweiß 22.2g



**1. Obst vorbereiten**

Die **Passionsfrüchte** halbieren und das **Fruchtfleisch samt Kernen** mit einem Löffel auskratzen. Die **Orangen** halbieren und **3 Hälften** auspressen. Die **Orangenschale** der **übrigen Orangenhälften** so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom **Fruchtfleisch** entfernt wird. Das **Fruchtfleisch** in kleine Stückchen schneiden.



**4. Teig anrühren**

Die geschmolzene Butter mit **300ml Milch** verrühren, dann mit den **Eiern** 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**, 5-6EL Zucker und 4EL 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.



**3. Mehl vermengen**

In einem zweiten kleinen Topf oder in der Mikrowelle 40g Butter schmelzen. Das **Mehl** mit dem **Mohn**, dem **Backpulver**, dem **Vanillezucker**, 2EL Zucker und 1/2TL Salz vermengen.



**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.



**6. Joghurt verrühren**

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