



Special: Passionsfrucht-Pancakes

serviert mit Joghurt und Kokosflocken



20-30min



2 Personen

Ob Lieblingsfrühstück, Dessert, Zwischenmahlzeit oder Grundnahrungsmittel: Pfannkuchen gehen einfach immer! Und dabei lassen wir keine leckere Variation unprobiert. Diese amerikanisch inspirierten Pancakes mit fruchtiger Orangen-Passionsfrucht-Sauce, feiner Joghurtcreme und Kokosflocken sind einfach der Oberknaller! Das bzw. die i-Tüpfelchen sind dabei die Mohnsamen im Teig. Enjoy!

- 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

- 1 Ei ³
- 20g Butter ⁷
- 4EL Zucker
- Salz
- Pflanzenöl

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

Energie 921kcal, Fett 38.5g,
Kohlenhydrate 123.5g, Eiweiß 20.8g



4. Teig anrühren

2. Sauce köcheln

5. Pancakes backen

3. Mehl vermengen

6. Joghurt verrühren

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