



## 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!

## 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 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 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 921kcal, Fett 38.5g, Kohlenhydrate 123.5g, Eiweiß 20.8g



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. **2-3EL Teig** portionsweise für jeden **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. Auf diese Weise **12-14 Pancakes** zubereiten.



3. Mehl vermengen

In einem zweiten kleinen Topf oder in der Mikrowelle 20g Butter schmelzen. Das **Mehl** mit dem **Mohn**, der **½ des Backpulvers**, dem **Vanillezucker**, 1EL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



6. Joghurt verrühren

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