



Schokopancakes mit verstecktem Gemüse

dazu Crème fraîche mit Ahornsirup



ca. 30min



2 Personen

Hast du wählerische Esser zu Hause? Na, zu Pfannkuchen werden die bestimmt nicht Nein sagen, oder? Diese hier haben nämlich ein besonderes Geheimnis. In den süßen Tiefen des Teigs versteckt sich hinter den Schokodrops eine ganze geriebene Zucchini! Das verleiht den Pancakes nicht nur eine fluffige Konsistenz, sondern lässt auch den Gemüsepegel deutlich ansteigen. Kaschiert wird das mit einer süßen Creme und Pistazien!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 150g Weizenmehl ¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 25g Kakaopulver
- 75g dunkle Schokodrops ⁶
- 2 Bio-Eier ³
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 20g Pistazienkerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 90ml Milch ⁷
- 2EL Butter ⁷
- 2EL Zucker
- Salz

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer keine Butter hat, kann auch Pflanzenöl verwenden.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1043kcal, Fett 57.0g, Kohlenhydrate 107.0g, Eiweiß 23.9g



1. Zucchini raspeln

Die **Zucchini** mit einer Küchenreibe grob raspeln und in einem Sieb möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken.



2. Mehl mischen

Das **Mehl** mit der $\frac{1}{2}$ des **Backpulvers**, dem **Vanillezucker**, **1TL Kakaopulver**, den **Schokodrops**, 2EL Zucker und 1 Prise Salz vermengen.



3. Teig anrühren

Die **Eier** mit 90ml Milch verquirlen. 1EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne schmelzen, dann die Butter und die verquirlten **Eier** unter die **Mehl-Mischung** rühren. Alles gut vermengen und die **Zucchini** unterheben, sodass ein dickflüssiger **Teig** entsteht.



4. Pancakes backen

1EL Butter in derselben Pfanne schmelzen, **3EL Teig** dazugeben, mit einem Pfannenwender etwas flach drücken und den **Pancake** abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 3Min. backen, anschließend wenden und ohne Deckel ca. 2Min. weiter backen, bis der **Pancake** gar ist. So verfahren, bis der gesamte **Teig** verbraucht ist. Ggf. mehr Butter verwenden und die Hitze reduzieren.



5. Crème fraîche verfeinern

Die **Crème fraîche** mit dem **Ahornsirup** und 1EL Wasser verrühren.



6. Pistazien anrösten

Die **Pistazien** grob hacken und in der Pfanne 1-2Min. anrösten. Jeweils **3 Pancakes** aufeinanderstapeln, mit der **Crème fraîche** und den **Pistazien** garnieren und servieren.