



Schokopancakes mit verstecktem Gemüse

dazu Crème fraîche mit Ahornsirup



ca. 40min



3-4 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

- 2 Zucchini
- 300g Weizenmehl ¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 25g Kakaopulver
- 150g dunkle Schokodrops ⁶
- 4 Bio-Eier ³
- 2 Becher Crème fraîche ⁷
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 20g Pistazienkerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- 175ml Milch ⁷
- 4EL Butter ⁷
- 4EL Zucker
- Salz

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Pfannen mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Kochtipps

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 1007kcal, Fett 54.8g, Kohlenhydrate 104.6g, Eiweiß 22.9g



1. Zucchini raspeln

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



2. Mehl mischen

Das **Mehl** mit dem **Backpulver**, dem **Vanillezucker**, **2TL Kakaopulver**, den **Schokodrops**, 4EL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



3. Teig anrühren

Die **Eier** mit 175ml Milch verquirlen. 2EL 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

Je 1EL Butter in derselben Pfanne und einer weiteren Pfanne schmelzen. Je **3EL Teig** dazugeben, etwas flach drücken und die **Pancakes** abgedeckt bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 3Min. backen, anschließend wenden und ohne Deckel noch ca. 2Min. backen, bis die **Pancakes** gar sind. 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 2EL Wasser verrühren.



6. Pistazien anrösten

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