



Passionsfrucht-Pancakes

serviert mit Joghurt und Kokosflocken



20-30min



3-4 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

- 4 Passionsfrüchte
- 3 unbehandelte Orangen
- 300g Weizenmehl ²
- 2 Päckchen Blaumohn
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 Bio-Eier ¹
- 2 Becher Joghurt ³
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 20g Kokosflocken ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 300ml Milch ³
- 40g Butter ³
- 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

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schwefeldioxid und Sulphite (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 878kcal, Fett 36.8g, Kohlenhydrate 117.8g, Eiweiß 19.8g



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.



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 ½TL Salz vermengen.



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.



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 **24-28 Pancakes** zubereiten.



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.