



Passionsfrucht-Pancakes

serviert mit Joghurt und Kokosraspeln



20-30min



2 Portionen

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 Kokosraspeln 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 ²
- 1 Pck. Blaumohn
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Becher Joghurt ³
- 1 Pck. Ahornsirup
- 25g Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 150ml Milch ³
- 20g Butter ³
- 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

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 933kcal, Fett 41.4g, Kohlenhydrate 120.0g, 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.



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.



3. Mehl vermengen

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



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.



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.



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 **Kokosraspeln** garnieren und servieren.