



Special: Pancakes mit Passionsfrucht

dazu cremiger Joghurt und Kokos

20-30min 2 Personen

Was vertreibt am Morgen alle, wirklich alle Sorgen? Pfannkuchen! Gibt es was Besseres, um gut in den Tag zu starten? Abgesehen natürlich von fröhlichen Reimen ... aber im Ernst: Diese amerikanischen Pancakes mit fruchtiger Orangen-Passionsfrucht-Sauce, feiner Joghurtcreme und Kokosflocken sind der Knaller! Das bzw. die i-Tüpfelchen sind die Mohnsamen im Teig, die übrigens reich an Calcium und ungesättigten Fettsäuren sind.

Was du von uns bekommst

- 2 Passionsfrüchte
- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Packung Weizenmehl ¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Blaumohn
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Packung Kokosflocken

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 20g Butter ⁷
- Pflanzenöl
- 4EL Zucker
- Salz

Küchenutensilien

- 2 kleine Töpfe
- 2 große Pfannen
- Schneebesen
- Messbecher
- Küchenwaage
- Zitronenpresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 799kcal, Fett 28.3g, Kohlenhydrate 118.0g, Eiweiß 20.1g



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.



Die geschmolzene Butter mit **150ml Milch** verrühren, dann 1 Ei unterrühren. Die Flüssigkeit mit einem Schneebesen unter die **Mehlmischung** rühren, dabei nicht zu lange rühren, es dürfen noch kleine Klümpchen vorhanden sein.



Die **Passionsfrüchte**, den **Orangensaft**, 3EL Zucker und 2EL Wasser in einem kleinen Topf verrühren und bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen. Die **Sauce** 3-4Min. sanft köcheln lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat, dann auf niedrigster Stufe bis zum Servieren warm halten. Zwischendurch immer mal umrühren und falls nötig vom Herd nehmen.



In 2 großen Pfannen jeweils 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. **2-3EL Teig** portionsweise für jeden **Pancake** in die Pfannen geben und die **Pancakes** 2Min. garen. Dann wenden und weitere ca. 2Min. backen, bis die **Pancakes** gar sind, ggf. die Hitze etwas reduzieren. So fortfahren, bis der gesamte **Teig** aufgebraucht ist.



In einem zweiten kleinen Topf oder in der Mikrowelle 20g Butter schmelzen. Das **Mehl** mit **1/2-1TL Backpulver** mischen, dann den **Vanillezucker**, 1EL Zucker, 1 kräftige Prise Salz und den **Mohn** unterrühren.



Den **Joghurt** mit dem **Ahornsirup** verrühren. Die **Pancakes** nach Belieben mit der **Passionsfruchtsauce**, den **Orangenstückchen** und dem **Joghurt** auf Tellern anrichten, mit den **Kokosflocken** garnieren und servieren.