



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 Mohnsamensamen im Teig, die übrigens reich an Calcium und ungesättigten Fettsäuren sind.

- 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

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

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

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




4. Teig fertigstellen

2. Sauce kochen

A top-down view of a black frying pan on a grey surface. Three pancakes are cooking in the pan, showing a golden-brown, slightly charred texture. The pan has a black handle and two small silver rivets on the left side.

5. Pancakes backen

3. Teig vorbereiten



6. Joghurt verfeinern

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