



Special: Pancakes mit Passionsfrucht

dazu cremiger Joghurt und Kokos



20-30min



3-4 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

- 4 Passionsfrüchte
- 3 unbehandelte Orangen
- 2 Packungen Weizenmehl ¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 Päckchen Blaumohn
- 2 Packungen Milch ⁷
- 2 Bio-Eier ³
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 1 Packung Kokosflocken

Was du zu Hause benötigst

- 40g Butter ⁷
- Pflanzenöl
- 7-8EL 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 734kcal, Fett 25.2g, Kohlenhydrate 109.3g, Eiweiß 19.2g



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.



4. Teig fertigstellen

Die geschmolzene Butter mit **300ml Milch** verrühren, dann die **Eier** unterrühren. Die Flüssigkeit mit einem Schneebesen unter die **Mehlmischung** rühren, dabei nicht zu lange rühren, es dürfen noch kleine Klümpchen vorhanden sein.



2. Sauce kochen

Die **Passionsfrüchte**, den **Orangensaft**, 5-6EL Zucker und 4EL 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.



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 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.



3. Teig vorbereiten

In einem zweiten kleinen Topf oder in der Mikrowelle 40g Butter schmelzen. Das **Mehl** mit dem **Backpulver** mischen, dann den **Vanillezucker**, 2EL Zucker, 1/2TL Salz und den **Mohn** unterrühren.



6. Joghurt verfeinern

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.