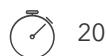




## Special: Pancakes mit Passionsfrucht

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** untermischen. 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** untermischen.



### 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.