REZEPT FÜR BLAUBEER-PANCAKES MIT ORANGENZUCKER

BLAUBEER-PANCAKES MIT ORANGENZUCKER

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für ca. 12 Stück | 30 Min. | + Quellzeit

Zutaten

- 100 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- Mark von 1/4 Vanilleschote
- 100 g Magerquark
- 2 Eier (Größe M)
- 150 g Dinkelmehl Type 630
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Milch
- 1 Bio-Orange
- 250 g Blaubeeren
- 3-4 EL Sonnenblumenöl

595

ZUBEREITUNG

169	4	22	7
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro Stück ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. 50 g Braunen Bio-Zucker, Vanillemark, Quark und Eier cremig rühren. Mehl, Salz und Backpulver mischen und mit Milch unterrühren. Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.

2. Orange heiß waschen und trocknen. Schale fein abreiben und mit 50 g Braunem Bio-Zucker im Mörser zerreiben. Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen.

3. Teig nochmals durchrühren. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und pro Pancake ca. 2 EL Teig hineingeben. Mit einigen Blaubeeren bestreuen und 1-2 Minuten braten. Wenden, weitere 1-2 Minuten braten. Nach Belieben warm halten. So nach und nach ca. 12 Pancakes backen. Mit dem Orangenzucker bestreut servieren.