

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Bayerische Pancakes

Kinderlieblingsgericht aus der Gesundküche

Zutaten ca. 10 Stück:

- 250 g Weizen- oder Dinkel-Vollkornmehl
- 2 EL Blütenhonig
- 2 TL Backpulver (vorzugsweise Weinstein-Backpulver)
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 200 ml Hafermilch
- Etwas Butterschmalz oder Bratöl zum Ausbacken
- Viel frisches Beeren-Obst und etwas flüssigen Honig zum Garnieren

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

In einer kleineren Pfanne wenig Butterschmalz erhitzen.

Ca. 2 EL Teig in die Pfanne geben, die Pancakes sollen ca. 10 cm Durchmesser haben.

Ungefähr 2 Minuten auf der einen Seite backen, bis sich kleine Bläschen bilden.

Dann wenden und von der anderen Seite nochmal ca. 2 Minuten fertig backen.

Die Pancakes viel frischem Beeren-Obst und etwas Honig garnieren! So sind unsere bayerischen Pancakes lecker und gesund – ganz anders als das zuckersüße amerikanische Original! 😊

