



-  VEGETARISCH
-  3 PERSONEN
-  EINFACH
-  20 MIN

NÄHRWERTE PRO PERSON (ALLE ZUTATEN):

Kalorien:	479 Kcal
Kohlenhydrate:	47 g
Fett:	20 g
Protein:	26 g

EINKAUFLISTE:

30 g	Weizen Vollkornmehl
3	mittelgroße Eier
2 EL	Kokosblütenzucker
2 TL	Backpulver
½ TL	Vanilleextrakt
1	Prise Salz
1 TL	Rapsöl
	etwas Wasser
50 g	gefrorene Waldbeeren

Die fluffigsten Pancakes der Welt

Zubereitung:

1. Die drei Eier trennen und das Eiweiß für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.
2. Zu dem Eigelb den Vanilleextrakt und etwas Milch geben und das Ganze verrühren.
3. Das Weizenvollkornmehl mit Backpulver und etwas Salz vermengen und in das Eigelb-Gemisch sieben.
4. Das Eiklar zu Eischnee schlagen und dann den Kokosblütenzucker in den Eischnee mixen.
5. Die Eischnee-Masse mit der Eigelb-Masse vermengen.
6. Die Pfanne auf mittlerer Stufe anwärmen, etwas Rapsöl in die Pfanne geben und mit einem Küchenpapier verstreichen. Parallel die gefrorenen Früchte in einen kleinen Topf geben und leicht erhitzen.
7. Nun die Teigmasse in gewünschter Menge in die Pfanne geben.
8. Jetzt ein wenig Wasser neben die Pfannkuchen in die Pfanne gießen, damit es anfängt zu verdampfen. Dann einen Deckel auf die Pfanne setzen und kurz warten.
9. Wenn die Masse etwas fester geworden ist, die Pfannkuchen mit frischer Teigmasse aufstocken, damit sie an Höhe und Masse gewinnen. Dann erneut Wasser in die Pfanne geben, den Deckel draufsetzen und kurz warten.
10. Jetzt die Pancakes wenden und nochmal etwas Wasser in die Pfanne geben, Deckel drauf und fertig.
11. Zuletzt nur noch die Früchte darauf verteilen und genießen.

TIPP:

Wer keinen Kokosblütenzucker hat, kann auch normalen oder Rohrohrzucker verwenden.

Das Rezept inkl. dem dazugehörigen Video findet Ihr auch unter folgendem Link: <https://bodykiss.net/die-fluffigsten-pancakes-der-welt/>

