



Buttermilch Pancakes mit Pflaumenkompott



Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🕒 45min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pflaumen	500 g
Orangen	1 St.
Zimt	0.5 TL
Brauner Zucker	60 g
Speisestärke	1 TL
Buttermilch	250 ml
Eier	2 St.
Salz	
Weizenmehl, Type 405	200 g
Backpulver	2 TL
Butter	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlere Pfanne

1. Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Orange halbieren und auspressen. In einem Topf Pflaumen, Orangensaft, 1 EL Zimt und Zucker auf mittlerer Stufe aufkochen und ca. 4–5 Min. weich garen. In einer Schüssel Stärke mit wenig Wasser anrühren und Pflaumenkompott damit leicht andicken. Abkühlen lassen.

2. Für die Pancakes in einer Schüssel Buttermilch, Eier, Salz und Zucker schaumig rühren. Mehl und Backpulver mischen, zufügen, alles zu einem glatten Teig verrühren und diesen ca. 10 Min. quellen lassen.

3. In einer Pfanne etwas Butter auf mittlerer Stufe erhitzen, Teig mithilfe einer Schöpfkelle zu ca. 5 cm großen Pancakes verteilen und ca. 2–3 Min. von jeder Seite goldbraun backen. Herausnehmen und warm stellen. Nach und nach so etwa 12 Buttermilch Pancakes backen. Mit Pflaumenkompott servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Dazu schmeckt ein Klecks Crème fraîche oder Schmand.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	468 kcal
Kohlenhydrate	76 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	13 g