



Kürbis-Pancakes mit Beeren-Sojaghurt

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------------------|------------|
| Hokkaidokürbis | 170 g |
| Haferdrink | 220 ml |
| Dinkelmehl, Type 630 | 170 g |
| Zucker | 2 EL |
| Zimt | 1 TL |
| Backpulver | 1 Päckchen |
| Salz | |
| Öl | 3 EL |
| Beerenmischung, tiefgefroren | 250 g |
| Sojaghurt | 200 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf, mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 100 °C vorheizen. Kürbis waschen, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. In einem Topf leicht mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen, dann auf mittlere Stufe schalten und mit geschlossenem Deckel für ca. 8 Min. weich garen lassen.
2. Kürbis in ein Sieb abgießen, etwas abkühlen lassen und anschließend in einer Schüssel mit Haferdrink pürieren. Mehl, 1 EL Zucker, Zimt, Backpulver und Salz dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
3. Eine Pfanne mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, jeweils eine Kelle Teig in die Pfanne geben und pro Seite ca. 2 Min. goldbraun backen. Fertige Pancakes auf einem Teller im Ofen warm halten.
4. Tiefgefrorene Beerenmischung auftauen lassen. In einem hohen Gefäß 200 g Beeren zusammen mit dem Sojaghurt und 1 EL Zucker pürieren. Pancakes mit Beeren-Sojaghurt auf Tellern anrichten und mit übrigen Beeren garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 315 kcal |
| Kohlenhydrate | 47 g |
| Eiweiß | 9 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 10 g |