



# Pancakes mit Heidelbeeren und Himbeeren

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🍳 25min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Heidelbeeren, frisch	100 g
Himbeeren, frisch	100 g
Weizenmehl, Type 405	350 g
Backpulver	2 TL
Salz	
Zucker	4 EL
Eier	4 St.
Mineralwasser, classic	100 ml
Milch	200 ml
Öl	4 EL
Ahornsirup	8 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Heidelbeeren und Himbeeren waschen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz und Zucker mischen. Eier, Mineralwasser und Milch nach und nach unterrühren, bis ein leicht dickflüssiger Teig entsteht.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einer Schöpfkelle ein Viertel des Teiges zu ca. 7 cm großen Fladen verteilen.
3. Pancakes mit der Hälfte der Heidelbeeren und Himbeeren bestreuen und ca. 3 Min. von jeder Seite goldbraun backen.
4. Pancakes beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Mit übrigen Heidelbeeren und Himbeeren garnieren und Ahornsirup übergossen servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	625 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g