



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