



Pfannkuchen mit Beerenkompott



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	3 St.
Milch	200 ml
Salz	
Weizenmehl, Type 405	250 g
Heidelbeeren, frisch	150 g
Brombeeren	150 g
Zucker	6 EL
Orangensaft	100 ml
Öl	4 EL
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb

1. In einer Schüssel Eier, Milch und Salz verrühren. Mehl in die Schüssel sieben und zu einem leicht dickflüssigen Teig verrühren.
2. Beeren waschen und ggf. verlesen. In einer Pfanne Zucker auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. schmelzen. Mit Orangensaft ablöschen und aufkochen lassen, bis sich der Karamell gelöst hat. Beeren zugeben, vermengen und beiseitestellen.
3. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne durch Neigen verteilen. Pfannkuchen ca. 1–2 Min. goldbraun ausbacken, bis er beginnt fest zu werden und sich vom Boden löst, vorsichtig wenden und nochmals ca. 1 Min. von der anderen Seite goldbraun backen. Pfannkuchen beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.
4. Pfannkuchen mit Beerenkompott und jeweils einem Klecks Joghurt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	512 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	16 g