

# Pancakes mit Beerensauce

für 2 Portionen

Saison: Frühling/Sommer, vegetarisch

## Zutaten

### Pancakes:

- ◆ 2 Eier (Größe M)
- ◆ 100 g Skyr\*
- ◆ 50 g Frischkäse 45 % F.i.T.
- ◆ 50 g Mandelmehl
- ◆ 1 Pkg. Vanillezucker (8 g)\*
- ◆ 1 TL Flohsamenschalen gemahlen
- ◆ 1 TL Backpulver
- ◆ ½ Zitrone – Schalenabrieb
- ◆ etwas Zimt
- ◆ 1 TL flüssiger Süßstoff oder 1 EL Pudererythrit
- ◆ 2 TL Rapsöl (10 ml)
- ◆ 2 TL Butter (10 g)

### Beerensauce:

- ◆ 300 g Erdbeeren\*
- ◆ 1 EL Zitronensaft

### Garnitur:

- ◆ 100 g Heidelbeeren\*
- ◆ 4 halbierte Erdbeeren\*
- ◆ evtl. Minze oder Zitronenmelisse



Statt den Milchprodukten (Skyr, Frischkäse) z.B. Soja Skyrstyle verwenden. Statt Eiern veganes Ei-Ersatzpulver wählen. Butter durch vegane Margarine ersetzen oder nur mit Öl zubereiten.



### Nährwerte pro Portion ca.:

Energie	380 kcal
Eiweiß	28 g
Fett	22 g
KH	20 g
Ballaststoffe	13 g
* ~ 0,8 BE / 0,9 KE	

## Zubereitung

- 1) Schale von einer halben Zitrone abreiben und Saft auspressen.
- 2) Beeren waschen. 2/3 der Erdbeeren mit etwas Zitronensaft pürieren. Restliche Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und zum Fruchtmus geben.
- 3) Frischkäse mit Skyr und Süßungsmittel gut verrühren.
- 4) Mandelmehl mit Backpulver und Flohsamenschalen gemahlen sowie Zimt gut vermischen, Backpulver ggf. sieben.
- 5) Eier und Vanillezucker mit einem Mixer cremig aufschlagen (für extrafluffige Pancakes ca. 5 min schaumig rühren).
- 6) Skyrmischung und Zitronenabrieb mit einem Schneebesen unter die Eimasse rühren und Mehlmischung unterheben (es sollen keine Mehlklümpchen in der Masse sein).
- 7) Je 1 TL Öl und Butter in einer beschichteten großen Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen, Teig mit einem Esslöffel in die Pfanne portionieren (⇒ 3-4 Pancakes). Pancakes beidseitig goldbraun ausbacken. Vorgang wiederholen (ergibt 6-8 Pancakes für 2 Portionen).
- 8) Pancakes mit Erdbeermus anrichten, mit Heidelbeeren bestreuen und mit halbierten Erdbeeren sowie Minze garnieren. Als süßes Frühstück reicht die Menge für 2 Portionen, als Dessert oder Zwischenmahlzeit für 4 Portionen.

### Tipp:

Zubereitung auch mit anderen Obstsorten wie z.B. Himbeeren, Mango,... möglich. Im Herbst/Winter z.B. mit Apfel-Zimtmus. Auch Tiefkühlbeeren können außerhalb der Saison verwendet werden – am besten frieren Sie Beeren dazu im Sommer auf Vorrat ein, wenn Sie regionale und reife Früchte zu günstigen Preisen bekommen.

*Guten Appetit!*