

## REZEPT

# LECKERE PANCAKES FÜR ZWISCHENDURCH

Perfekter Nachmittagssnack für hungrige Kinder oder ein leckeres Frühstück für die ganze Familie – diese schnellen Pancakes gehen eigentlich immer.

## ZUTATEN

– ergeben ca. 10 kleine Pancakes –

- 80 g Dinkelvollkornmehl
- 50 ml Milch
- 1 großes Ei
- 100 g Naturjoghurt
- 1 1/2 TL Kokosblütenzucker
- 1/2 Pck. Backpulver
- n.B. Heidelbeeren

## ZUBEREITUNG

1. Einfach alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und zu einem flüssig bis zähen Teig vermengen. Ich nehme hierfür einen elektrischen Schneebesen.
2. Frische Heidelbeeren vorsichtig einrühren
3. Pfanne mit etwas Öl erhitzen und esslöffelgroße Mengen Teig von beiden Seiten auf mittlerer Hitze ausbacken. Achtung, hier nicht zu lange pro Seite braten, sie werden sonst schnell dunkel.
4. Warm genießen. Schmeckt am besten

Nährwerte (gesamte Masse):

522 kcal | 77 g Kohlenhydrate | 12 g Fett | 22 g Protein

