

HELIOS MOVE Rezept



Zutaten für den Heidelbeeren-Pfannkuchen (für 2 Personen):

Die kleinen blauen Früchte könnt ihr vielfältig verarbeiten. Sie schmecken frisch als Naschobst, in Obstsalaten, zu Quark und Joghurt, als Kuchenbelag oder ganz hervorragend als Pfannkuchen.

Die Zutaten:

- 100 g Heidelbeeren
- 2 Eier
- 50 g sehr weiche Butter
- 250 ml Buttermilch
- 175 g Dinkelmehl
- ½ TL Natron
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 1 EL Zucker

HELIOS MOVE Rezept

Zubereitung:

- Weiche Butter und Eier schaumig schlagen. Buttermilch unterrühren. Mehl, Natron, Backpulver, Salz und Zucker vermischen und dazugeben. Alles zu einem glatten Teig verrühren.
- Teig einige Minuten ruhen lassen.
- Blaubeeren waschen und vorsichtig unter den Teig heben.
- Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Ggf. etwas Öl in die Pfanne geben. Den Teig löffelweise hineingeben und die Pancakes von beiden Seiten goldbraun backen.
- Pancakes übereinandern schichten und mit Ahornsirup und frischen Blaubeeren anrichten.

Nährwerte (pro Portion)

652 kcal, 23 g Eiweiß, 29 g Fett, 72 g Kohlenhydrate, 5,5 g Ballaststoffe, 36,8µg Vitamin K