

Pancakes mit Kokosmilch

28.06.2015 13:20

Zutaten

Zutaten Teig:

150 g (glutenfreies) Mehl

1 EL Zucker

1 TL Backpulver (für die Zölis: das von Dr. Oetker verwenden, das Haas Backpulver ist nicht glutenfrei)

2 Prisen Salz

2 Eier

250 ml Milch oder in der laktosefreien Variante mit Kokosmilch oder Ersatzweise mit jeder anderen Milch wie Mandel-, Hirse-, Reis- oder Sojamilch

2-3 EL Öl zum Rausbacken

evtl. Mineralwasser

Sonstige Zutaten:

Ahornsirup zum Darübergießen (Honig, Zucker)

frische Beeren oder andere Früchte

Kokosflocken

evtl. Blütenhäubchen
Gewürz-Blüten-Zubereitung von Sonnentor

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Zucker und mit der einen Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Eier trennen und Eigelb sowie Milch, evtl. Mineralwasser (wer zuhause hat – so werden die Pancakes noch flaumiger) zur trockenen Mehlmasse geben und alles gut verrühren.
2. Eiweiß und etwas Salz mit einem Handrührgerät steif schlagen. Eischnee vorsichtig unter die restliche Masse heben.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen und Teig portionsweise von jeder Seite etwa 3-4 Minuten goldbraun ausbacken. Dabei Teig in runder Form portionsweise in die heiße Pfanne geben. Pancakes nicht zu heiß ausbacken, sie dürfen innen ruhig noch weiß sein.
4. Beeren oder andere Früchte waschen und bei Bedarf klein schneiden. Pancakes auf Tellern anrichten, Ahornsirup darüber gießen und mit Kokosflocken und/oder Blütenhäubchen Gewürz-Blüten-Zubereitung und Früchten garniert servieren.

[Mehr Informationen zu den Allergenen findest du auf foodnotify.com](#)



Scan me!