Rezept: Fluffige Blaubeerpfannkuchen

Brennwerte	1781 kJ | 425 kcal
Eiweiß	11,3 g
Kohlenhydrate	49 g
Fett	19 g

Vorbereitung	20 Minuten
Ruhe-, Gar- & Backzeit	25 Minuten
Gesamtzeit	45 Minuten

FOOD FACTS

Der Kokosblütensirup verleiht den Blaubeerpfannkuchen eine natürliche Süße und ist eine gesündere Alternative zu klassischem Haushaltszucker, da er den Blutzucker nicht so stark ansteigen lässt. Das in diesem Rezept verwendete Dinkelmehl enthält im Vergleich zu klassischem Weizenmehl mehr Mineralstoffe, Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren. Deli Reform

Das Original ist reich an ungesättigten Fettsäuren und enthält natürliches OMEGA-3 (Alpha-Linolensäure).

ON BLUEBERRY HILL – REZEPT FÜR HIMMLISCH FLUFFIGE BLAUBEERPFANNKUCHEN

Zum vegetarischen Frühstück, Mittagessen, zu Backen mit Kindern oder einfach so zwischendurch: Diese Blaubeerpfannkuchen sind superschnell zubereitet und schmecken absolut köstlich. Frische Blaubeeren, die im Teig eingebacken werden, machen die Pfannkuchen wunderbar saftig. Mit Dinkelmehl und ganz ohne industriellen Zucker zubereitet kannst du sie mit einem guten Gefühl genießen!

Rezept: Fluffige Blaubeerpfannkuchen

4 PORTIONEN simpel

200 g Blaubeeren
2 Eier
80 g Deli Reform Das Original
1 Vanilleschote
200 g Dinkelmehl Typ 630
1 TL Backpulver
1/2 TL Backnatron
200 ml Milch
2 EL Kokosblütensirup

1 BLAUBEEREN UND EIER VORBEREITEN

Zuerst die Blaubeeren waschen und verlesen. Dann die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit 40 g Deli Reform Das Original und dem Vanillemark schaumig schlagen. Dazu die Margarine kurz in der Mikrowelle oder in einem kleinen Topf erwärmen. Kalt lässt sie sich mit dem Eigelb nicht richtig aufschlagen. Sie sollte allerdings nicht zu heiß werden, da das Eigelb sonst stockt.

2 ZUTATEN ZUSAMMENFÜHREN

Mehl, Backpulver und Natron miteinander vermischen und immer wieder zwischendurch Milch unterrühren. Anschließend den Eischnee vorsichtig unterheben.

3 BLAUBEERPFANNKUCHEN BACKEN

Die übrigen 40 g Deli Reform Das Original portionsweise auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 3 Kleckse Teig in die Pfanne geben. Diese sofort mit einigen Blaubeeren bestreuen, die Blaubeerpfannkuchen pro Seite 2–3 Minuten goldbraun backen. Diesen Schritt wiederholen, bis alle 8 Pfannkuchen gebacken wurden.

4 BLAUBEERPFANNKUCHEN SERVIEREN

Die Blaubeerpfannkuchen auf einem Teller übereinander stapeln und mit Kokosblütensirup beträufeln. Jetzt nur noch die Pfannkuchen genießen!

5 TIPP

Für eine winterliche Variante die Blaubeeren gegen fein gewürfelte Pflaumen austauschen und den Teig mit 1/2 TL Zimt verfeinern.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte