



♥ Herzchen – Pancakes ♥

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten – Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten für ca. vier Personen:

2 Eier
150 g Mehl nach Wahl
Salz
250 ml Milch (auch Sojamilch)
50 g Zucker
3 EL Butterschmalz

Außerdem:

Ahornsirup oder Agavendicksaft
zum Beträufeln
Puderzucker,
Beeren zum Verzieren

Zubereitung:

1. Verrühren Sie Mehl, Salz und Milch mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig. Trennen Sie Eiweiß und -gelb voneinander und rühren Sie es zusammen mit dem Zucker unter. Die Eier gut unterrühren und falls Klumpen entstehen, durch ein feines Sieb gießen.
2. Lassen Sie den Pfannkuchenteig 20 Minuten in der Schüssel ruhen.
3. Erhitzen Sie Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne und backen Sie den Teig bei mittlerer Hitze portionsweise aus. Geben Sie dazu mit einer Schöpfkelle jeweils etwas Teig in die Pfanne, lassen Sie den Teig von jeder Seite ein bis zwei Minuten goldbraun backen.
4. Backen Sie so alle Pancakes fertig. Zum Servieren mit einem Ausstecher Herzen ausschneiden und auf einen Teller anrichten. Mit Puderzucker, Schokosoße oder Ahornsirup verzieren und mit Himbeeren garnieren.

Nährwerte:

Pro Portion ca. 170 kcal
Kohlenhydrate: 15 g
Eiweiß: 4 g
Fett: 10 g