

Dinkel-Hafer-Pfannkuchen

Für 2 Portionen

Zutaten:

Für die Erdbeeren im Schokomantel:

100 g Erdbeeren

50 g Bitterschokolade (70 % Kakao gehalt)

1 TL Kokosöl

1 EL gehackte Pistazien

Für die Pfannkuchen:

80 g Dinkelvollkornmehl

40 g Hafermehl (alternativ Haferflocken im Mixer fein zerkleinern)

1 TL Backpulver

1 EL dunkler Rohrohrzucker

2 Eier (am besten Bioqualität; Größe M)

110 ml Milch

1 TL Vanilleextrakt (ersatzweise ½ TL gemahlene Vanille)

Butter zum Ausbacken

Zum Servieren:

1 Handvoll Erdbeeren (in Scheiben)

Ahornsirup zum Beträufeln

ca. 2 TL gehackte Pistazien

ca. 100 g griechischer Joghurt



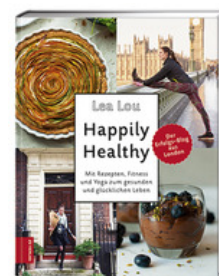
© Lea Lüdemann für ZS Verlag

1. Für die Erdbeeren im Schokomantel die Beeren waschen und abtropfen lassen. Die Früchte je nach Größe ganz lassen oder halbieren, dabei den Blütenansatz nicht entfernen. Die Bitterschokolade hacken und mit dem Kokosöl in einer Metallschüssel im heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Die Erdbeeren jeweils mit der Spitze bis etwa zur Hälfte in die Schoko glasur tauchen, auf Backpapier legen und sofort mit gehackten Pistazien bestreuen. Die Glasur fest werden lassen.

2. Für die Pfannkuchen Dinkel- und Hafermehl, Backpulver und Zucker in einer Schüssel vermischen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit der Milch und dem Vanilleextrakt verquirlen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen. Die Eigelbmischung mit der Mehlmischung vermengen, dann den Eischnee vorsichtig mit dem Schneebesen oder Teigspatel unterheben.

3. Zum Ausbacken der Pfannkuchen eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und mit etwas Butter auspinseln. Mit einer kleinen Schöpfkelle mehrere kleine Teigkleckse in die Pfanne geben. Die Pfannkuchen einige Minuten backen, bis die Unterseite goldgelb ist. Dann die Pfannkuchen vorsichtig wenden und auf der zweiten Seite einige Minuten goldgelb fertig backen. Inzwischen zum Servieren die Erdbeeren putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

4. Die fertigen Pfannkuchen abwechselnd mit den Erdbeerscheiben auf Tellern aufeinanderschichten, sodass kleine Türme entstehen. Die Pfannkuchentürme mit Ahornsirup beträufeln und mit gehackten Pistazien bestreuen. Die Erdbeeren im Schokomantel auf den Tellern verteilen, den griechischen Joghurt separat in einem Schälchen dazureichen.



Mehr Rezepte in
Lea Lou: Happy Healthy