

Cranberry-Pancakes mit Orangenhonig

Zubereitungszeit: 30 Minuten



Foto: Unilever Deutschland

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL getrocknete Cranberries
- 1 Flasche MONDAMIN American Pancake Teig-Mix
- ca. 340 ml Milch
- MAZOLA Keimöl
- 150 g Crème fraîche
- Honig

Zubereitung:

1. Die Cranberries mit etwas kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen, trockentupfen und klein schneiden. Die Cranberries in die Flasche zum American Pancake Teig-Mix geben. Flasche wieder verschließen und kopfüber schütteln, um den Teig-Mix vollständig vom Boden zu lösen und mit Cranberries zu mischen.
2. Die Milch bis zur Markierung in die Flasche gießen, fest zudrehen und kopfüber ca. 1 Minute kräftig schütteln. Den fertigen Teig ca. 5 Minuten stehen lassen.
3. Etwas Keimöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig nochmals kurz schütteln und portionsweise handtellergröße Pancakes bei schwacher bis mittlerer Hitze goldgelb backen.
4. Auf die Pancakes 1 Klecks Crème fraîche geben und mit Orangenhonig beträufeln

Energie- und Nährstoffgehalt pro Portion:

Energie(kcal/ kJ): 256 kcal/ 1075 kJ

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 29 g

Fett: 13 g