

Schokoladen-Pfannkuchen mit Erdbeeren



Stufe 1



Zubereitungszeit: 15 Min.



Zutaten:

1 TL Backpulver
1 Banane(n)
100 g Dinkelmehl
3 Eier
15 Stck. Erdbeere(n)
2 EL Honig
25 g Kakaopulver
zum Braten Pflanzenöl
200 g Soja Joghurt Natur

Außerdem:

2 EL Honig
400 g Magerquark



AMT Pfannkuchenpfanne aus Aluguss



Mepal Multischüssel cirqula rund 3000 ml - nordic blue



Zwilling Menügabel Minimale



Rösle Schneebesens Silikon in pink



Zyliss Easy Lift Pfannenwender

1

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und diese zusammen mit den Eiern, Soja-Joghurt und dem Honig zu einem glatten Teig verrühren.

2

Den Teig mit den trockenen Zutaten mischen und zu einer klümpchenfreien Masse glattrühren.

3

In einer Pfanne einen Schuss Pflanzenöl oder ein Stück Butter erhitzen. Nun portionsweise je 3-4 Pfannküchlein backen. Die Küchlein bei mittlerer Hitze auf jeder Seite für ca. 2 Minuten backen. Die Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und nun den nächsten backen. Dies so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Der Teig reicht für ca. 15 Mini-Pfannkuchen. Je nach Pfanne können natürlich auch größere Pfannkuchen gebacken werden.

4

Die Pfannkuchen vollständig abkühlen lassen. Dann mit den Erdbeeren in der Lunchbox servieren oder zusammen mit einer Magerquark-Honig-Erdbeer-Mischung aus dem aus dem Mepal Lunchpot genießen!

Hier lohnt es sich auch ein paar Extra-Pfannkuchen mehr zu machen und diese einzufrieren. Sie können beim nächsten Pfannkuchen-Hunger einfach aus dem Tiefkühler in die Pfanne!