



Kürbis Pancakes

- ★ Schwierigkeitsgrad: mittel
- L Zubereitung: 25 Minuten
- 🍴 Reicht für 2 Portionen

Zutaten

2 Portionen

FruchtBar Zutaten

1 Bio Quetschie Apfel, Birne, Cashew

weitere Zutaten

120 g Vollkorn-Reismehl
1 Teelöffel Weinsteinbackpulver & 1 Ei
0.5 Teelöffel Bio-Zitrone, Schale & Saft
200 ml Haferdrink
100 g geraspelter Hokkaido-Kürbis
1 Tafel Schokolade
Etwas Bratöl
Toppings: Kokos-Joghurtalternative, geschmolzene Schokolade usw.

Dazu brauchst du

- Rührschüssel
- Schneebesen
- Gemüsereibe
- kleine Reibe

Zubereitung

1. In einer Rührschüssel Mehl, Backpulver, Zitronenschale vermischen und in der Mitte eine Mulde formen.
2. In die Mulde Haferdrink, Ei, Zitronensaft, FruchtBar Quetschie „Apfel, Birne, Cashew“ und geraspelten Kürbis geben.
3. Alles gut zu einem relativ gleichmäßigen Teig vermischen.
4. In einer Pfanne Öl erhitzen und bei mittlerer Temperatur je einen Klecks des Pancake-Teigs hineingeben. Jeweils in die Mitte ein Stück Schokolade leicht rein drücken und mit etwas Pancake-Teig bedecken. Pancake wenden, sobald dies möglich ist und die andere Seite goldbraun anbraten.
5. Im Backofen bei 70 Grad Umluft warm halten, bis alle Pancakes fertig sind.
6. Auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit den Toppings garnieren.

TIPP: Für die kleinen und großen Feinschmecker könnte es auch noch einen ungezuckerten Klecks Sahne dazu geben.



Du hast das Rezept ausprobiert? Dann verlinke uns [@fruchtbarewelt](#) auf Instagram und nutze den Hashtag [#fruchtbareweltrepte](#)

