

pancakes

mit verschiedenen

DIPS

LECKER



pancakes

mit verschiedenen Dips

vegetarisch
laktosefrei
glutenfrei

1. Das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit dem Zucker schaumig rühren und das Mehl, Backpulver und die Milch unterrühren. Zum Schluss den Eischnee mit einem Teigschaber unterheben.
2. In einer vorgeheizten Pfanne kleine Pancakes, je 20 g, rausbacken.
3. Für die Blaubeersoße das Wasser erhitzen und den Honig darin auflösen. Die Blaubeeren dazu geben und mit Tonkabohne würzen. Das Ganze nun zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend nochmals aufkochen und die Stärke einrühren und etwas abkühlen lassen.
4. Für das Schokomouse die eingelegten Datteln pürrieren und die restlichen Zutaten mit reinmischen. Mit Kakao abschmecken.
5. Für die Zimtbutter die weiche Butter mit dem Honig und den Gewürzen zu einer glatten Masse verrühren.

Guten Appetit.

Meine Empfehlung

Aufgrund des Buchweizenmehls in den Pancakes haben wir hier eine super Ballaststoffquelle. Hierfür unbedingt ungeschälten Buchweizen nehmen.

Für 4 Personen

3	Eier, getrennt
200 g	Mandelmehl
125 g	Buchweizenmehl
175 g	Maismehl
7 g	Backpulver
100 g	Zucker, braun
500 ml	Milch
50 ml	Rapsöl

Blaubeerdip:

200 g	Blaubeeren, gewaschen,
40 g	Honig, flüssig
200 ml	Wasser
5 g	Tonkabohne, gerieben
10 g	Kartoffelstärke
3 g	Thymian, grob zerkleinert

Schokomouse:

250 g	Datteln, eingeweicht in
100 ml	Kokosmilch
50 ml	Kokosöl, nativ, flüssig
40 g	Kakaopulver
5 g	Tonkabohne, gerieben
40 g	Mandelmouse

Zimtbutter:

120 g	Butter, Zimmertemperatur
30 ml	Ahornsirup
2 g	Piment, gemahlen
2 g	Kardamom, gemahlen
8 g	Zimt, gemahlen



Da die Pancakes nicht süß gewürzt sind, passt hier sicherlich auch super mal ein herzhafter Dip.