



Beeren-Pfannkuchen

Zutaten

- 2 Ei(er)
- 100 ml Milch, 1,5% Fett
- 2 EL Zucker
- 1 EL Mineralwasser, sprudelnd
- 100 g Mehl
- 150 g Himbeeren
- 200 g Heidelbeeren
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 10 g Puderzucker, gesiebt

Zubereitung

1. Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Das Eigelb mit Milch, Zucker, Wasser (mit Kohlensäure) und Mehl verquirlen. Eischnee vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. Den Teig ca. 10 Min. ruhen lassen.
2. Himbeeren und Heidelbeeren in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Große Beeren klein schneiden. Die Hälfte der Beeren unter den Teig rühren.
3. In einer großen Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Nach und nach kleine Pfannkuchen backen. Mit einer kleinen Suppenkelle den Teig in die Pfanne gießen. Die Pfannkuchen bei mittlerer Wärmezufuhr backen, bis die untere Seite goldgelb ist. Mit dem Pfannenwender vorsichtig wenden und die andere Seite ausbacken.
4. Die Pfannkuchen mit den übrigen Beeren auf Tellern anrichten und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	12 g
Energie	80 kcal
Fett	2 g
Protein	3 g

🕒 28 Minuten

⊕ 12 Stück