

PORTIONEN

16

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

MINI-PANCAKES

Pancakes zum Frühstück – früher hießen sie einfach Pfann(e)kuchen – eigentlich egal, denn schmecken müssen sie!

Das tun sie ganz sicher und vor allem dann, wenn man auch noch weiß, dass die ohne klassisches Getreidemehl und ohne Zucker gemacht werden. Was für ein gutes Gefühl, wenn man sich einfach mal mit einer Leckerei belohnt.

Die gewählten Zutaten sind in jedem low carb Haushalt zu finden und bzgl. der passenden Soße, Obst oder Marmelade kann ich Dir in meinem Rezept einen echt leckeren Vorschlag machen. Am Ende bist Du natürlich völlig frei, Deine eigene Version davon zu machen. Wenn Du Dir auch die Pancakes nach diesem Rezept machst, freue ich mich über einen Post in Facebook oder Instagram, in dem Du mich verlinkst/taggst (in Facebook findest Du mich unter Suzy Wong; auf Instagram unter @ballonbroetchen).

So und jetzt kann es losgehen – viel Spaß!

ZUTATEN

- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 30 g Erdnussbutter (Zucker frei) – ersatzweise geht auch normale Butter (schmeckt aber nicht so lecker wie Peanutbutter)
- 150 ml Milch
- 40 g Erythrit pulverisiert
- 70 g Mandemehl
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1/2 Päckchen geeignetes Backpulver

Als Garnitur habe ich Karamell, Zwetschgenmarmelade und ein paar Heidelbeeren verwendet. Alle 3 Zutaten habe ich in kleinen Portionen tiefgefroren und verwende sie nach Bedarf.



Yeah, Pancakes! Können wir die immer machen?



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Eier, leicht erwärmte Erdnusbutter und das Erythrit schön schaumig schlagen.

SCHRITT 2

Die trockenen Zutaten erst untereinander und dann mit der Eiermasse vermischen, dabei die Milch hinzufügen.

SCHRITT 3

Der Teig sollte zähflüssig vom Löffel herunterlaufen. Ist er zu flüssig, gibt noch etwas Mandelmehl hinzu. Ist er zu fest, ergänze etwas Milch.

SCHRITT 4

Gib etwas Ghee, Butter oder Kokosöl in eine Pfanne bei kleinster Hitze. Verteile jeweils Teig mit dem Löffel in der Pfanne. Jeder Pancake sollte nicht größer als 5-6 cm im Durchmesser sein. Back die Pancakes mit geschlossenem Deckel.

SCHRITT 5

Beim Wenden sei vorsichtig mit der meist noch recht weichen Oberseite. Sind die Pancakes von beiden Seiten schön gebräunt, gib sie auf ein Gitter zum Auskühlen.

SCHRITT 6

Jetzt geht es nur noch ans Garnieren. Du kannst z.B. Türmchen mit jeweils 4 Pancakes bauen: Zwischen jede Lage Zwetschgenmarmelade geben und als Topping Karamell erwärmen, bis es zähflüssig ist, und über das Türmchen gießen. Beeren drauf, ein wenig Pudererythrit und die Schlemmerei kann losgehen!