

# Heidelbeer-Pancakes

Vorbereitung: 10 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 31 g



## Du benötigst:

- ✓ 3 Handvoll (150 g) Heidelbeeren
- ✓ 3 Eier
- ✓ 150 g Sojagurt oder Joghurt
- ✓ 200 g Mehl (Weizen / Dinkel)
- ✓ ½ Packung Backpulver
- ✓ 1 EL Sukrin (gold) / ev. Staubzucker

- ✓ 1 TL Zimt
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ Butter zum Herausbacken
- ✓ Pfanne + Schüssel
- ✓ Pfannenheber
- ✓ Handmixer

## Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Butter in einer großen Pfanne pfannenbedeckt zum Schmelzen bringen
2. Eier, Sukrin, Salz, Zimt mit Handmixer in einer Schüssel schaumig schlagen
3. Mehl mit Backpulver mischen und mit Joghurt unter den Teig rühren
4. Zuletzt die Heidelbeeren in die Pancake-Teigmasse rühren / verteilen
5. Die Teigmasse portionsweise mit einem Löffel in der Butter-Pfanne verteilen
6. Die Pancakes beidseitig goldbraun herausbacken (mit Pfannenheber wenden)
7. Mit Pfannenheber auf Teller, mit Staubzucker bestreuen und warm servieren

## Vplatten-Tipp

- Anstatt Joghurt kannst du auch Kuhmilch, Hafer-, Soja-, Reismilch verwenden
- Anstatt Heidelbeeren kannst du eine (zerdrückte) Banane in die Masse geben
- Wenn du mehr Protein magst, mische 1 EL Proteinpulver (neutral) zur Masse

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

