



Himbeer Pancakes

Zutaten für 6 Personen

150 g	Mehl Typ 405
1 EL	Backpulver
250 ml	ungesüßte Mandelmilch
2 EL	Soja-Joghurt Natur
1	Ei
	etwas Rapsöl
35 g	Mandeln, gehackt
20 g	weiße Schokolade
200 g	Himbeeren frisch oder tiefgekühlt

Nährwerte pro Person

Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	kcal	BE
22,4 g	6 g	7,8 g	187	1,8

Deshalb ist das gut für dich

Himbeeren enthalten einen hohen Mineralstoffgehalt, besonders Magnesium, Eisen und Mangan, sowie einen hohen Vitamin-C-Gehalt.

Zubereitung

20^{min}

1. Mehl, Backpulver mit Mandelmilch, Soja-Joghurt, Ei und Rapsöl zu einem glatten Teig verrühren.

2. Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten.

3. Die Schokolade grob hacken. Mandeln, die gehackte weiße Schokolade und die Hälfte der Himbeeren unter den Teig rühren.

3. In einer beschichteten Pfanne etwas Rapsöl erhitzen. Den Teig löffelweise mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze backen, bis sich an der oberen Seite blasen bilden. Dann mit einem Pfannwender umdrehen und die andere Seite auch hellbraun backen.

4. Pancakes auf 6 Tellern anrichten und mit den restlichen Himbeeren servieren.

