

Pancakes mit Orangen-Kompott



Für 2 Personen

Für den Teig

- 50 g Mandelmehl
- 40 g Weizenvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 Eier (am besten Bio)
- 75 ml fettarme Milch

Außerdem

- 2 Orangen
- 50 ml roter Fruchtsaft, zum Beispiel Johannisbeersaft
- 2 TL Rapsöl
- Zimt zum Bestäuben

Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel verrühren und 10 Minuten ausquellen lassen.
2. Orangen schälen und die Fruchtfleets auslösen, den Saft dabei auffangen. In einem kleinen Topf mit dem roten Saft zum Kochen bringen. 5 Minuten köcheln und während des Pancakes-Backens durchziehen lassen.
3. In einer beschichteten Pfanne in wenig Öl den Teig portionsweise verarbeiten. Wenden, wenn die Pancakes goldbraun sind und auf der anderen Seite fertig backen. Die Menge ergibt circa 8 kleine Pancakes, wenn man pro Pancake einen großen Esslöffel Teig verwendet.
4. Mit Zimt bestäuben und mit dem Orangenkompott servieren.

Nährwerte pro Portion

Energie: 450 kcal

Kohlenhydrate: 36 g (entspricht 3,6 KE)

Davon Zucker: 18 g

Eiweiß: 19 g

Fett: 26 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 3,9 g

Ballaststoffe: 7 g

Tipp

Die Pancakes mit Vollkornteig bieten eine süße, ballaststoffreiche Alternative am Morgen.