

American Pancakes



ZUTATEN für 6 Pancakes:

120 g Weizenvollkornmehl
1,5 TL Backpulver
1 Prise Salz
25 g Zucker
30 g Butter
1 Ei (M)
200 ml Buttermilch
1 EL Ahornsirup
100 g HERTA Delikatess
Frühstücksspeck
200 g Blaubeeren

Zubereitungszeit: 15 Min.
+ 10 Min. Ruhezeit
Koch-/Backzeit: 25–30 Min.

ZUBEREITUNG:

1. Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel vermischen. Die Butter in einem Topf bei niedriger Temperatur schmelzen. Das Ei aufschlagen und verquirlen. Ei, Buttermilch und Ahornsirup in die Schüssel geben und mit dem Schneebesen vermengen. Die Butter hinzufügen und einrühren. Den Teig für 10 Min. beiseitestellen.
2. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett erwärmen. Eine Portion des Pancake-Teigs in die Pfanne geben. Wenn sich auf der Oberfläche Bläschen bilden (nach ca. 2 Min.), den Pancake wenden und die zweite Seite eine weitere Minute backen. Mit dem übrigen Teig genauso verfahren.
3. Den HERTA Delikatess Frühstücksspeck in einer zweiten Pfanne ohne Fett knusprig braten. Die Pancakes mit Bacon, Blaubeeren und Ahornsirup servieren.

Nährwerte pro Stück: 238,83 kcal, 12,16 g Fett, 24,74 g Kohlenhydrate, 7,02 g Eiweiß