



**Snackideen
für den Alltag**



Pancakes



Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 2 Eier
- 300 ml Buttermilch
- 1 EL Zucker
- 200 g Vollkornmehl

- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- 1 Prise Salz
- 2 EL Butter

Dazu passt:

- Ahornsirup
- Butter
- Beeren



Allergene: Gluten (Vollkornmehl, ggf. Backpulver), Milch/Laktose (Buttermilch, Butter), Eier

Zubereitung

1. Die Eier mit der Buttermilch und dem Zucker in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät verquirlen.
2. Mehl, Backpulver, Natron und Salz in einer weiteren Schüssel vermengen und unter die Ei-Buttermilch-Mischung rühren. Der Teig ist relativ dickflüssig.
3. In einer Pfanne etwas Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Für einen Pancake 2-3 EL Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten 2-3 Minuten goldgelb ausbacken. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne gleich mehrere Pancakes auf einmal backen!
4. Die fertig gebackenen Pancakes wahlweise mit Ahornsirup und/oder Butter und Beeren servieren.

Rezept-Tipps für die WM

Auf nach Kanada! Während Pfannkuchen in Deutschland oft dünn sind und gerollt oder gefaltet werden, stapelt man kanadische Pancakes gerne zu kleinen Türmen. Im Unterschied zu Pfannkuchen sind Pancakes kleiner, dicker und besonders fluffig. Traditionell werden sie mit Ahornsirup serviert – kein Zufall: Rund 75 % des weltweiten Ahornsirups stammt aus Kanada. Besonders lecker schmecken Pancakes im Sommer mit frischen Beeren oder Obst der Saison. Auf dem Frühstückstisch sorgen sie für echtes WM-Länder-Gefühl.



S
SARAH WIENER
STIFTUNG

BARMER

www.ichkannkochen