

GRUNDREZEPT PANCAKES



Für 1 Person:

- 50g Mehl (Weizen- oder Vollkornmehl)
- 50ml pflanzliche Milch (z. B. Hafermilch)
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Öl zum Anbraten

50g Geschmackszutaten z. B. Giersch oder Spinat

Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen.

Pflanzliche Milch und Geschmackszutat vermischen und mit Mehl und Backpulver mit einem Schneebesen zu einem Teig verrühren. Salz und Pfeffer unter den Teig rühren, so lange bis er keine Klümpchen mehr hat. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Hitze den Teig portionsweise in die Pfanne geben.

Von beiden Seiten anbraten (nicht zu lange, dann werden die Pancakes schön weich und fluffig).

Schön auf einem Teller anrichten - fertig :)

