MEIN GENUSS



Kürbis Pancakes

It’s a match!

It´s a match! Das Honigkuchen Gewürz verleiht diesem Süßem Gericht ein intensives Aroma.

Vorbereitung **15 min**

Niveau **Mittel**

Zubereitung **20 min**

Zubereitung

1. Zuerst kannst du deinen Kürbis pürrieren und mit den anderen flüssigen Zutaten vermengen. Anschließend werden nach und nach die trockenen Zutaten untergemischt, bis ein glatter Teig entsteht.
2. Den Teig in einer Pfanne (mit Deckel!) bei kleiner bis mittlerer Hitze zu kleinen Pancakes ausbacken. Hierbei ist es wichtig, dass die Pfanne nicht zu heiß ist, da die Pancakes ansonsten verbrennen. Sobald sich diese von der Pfannenoberfläche lösen lassen und gold-braun sind, solltest du diese Wenden.
3. Sobald beide Seiten gleichmäßig gebräunt sind, kannst du die kleinen Pfannkuchen vorsichtig aus der Pfanne nehmen und auf deinem Teller anrichten. Dabei kannst du diese nach Belieben mit frischen Früchten und Ahornsirup garnieren und anschließend servieren.

Zutaten

550 g püriertes Kürbis-Fruchtfleisch
80 g Vanille Proteinpulver
250 g Reismehl
160 g Gemahlene Haselnüsse
400 g Apfelmark
4 Eier
100 ml Mandelmilch
1 TL Apfelessig
2 TL Backpulver
2 TL Honigkuchen Gewürz
eine Prise Salz

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 12.05.2027.