



Kochen mit babyclub.de

Pfannkuchen mit Heidelbeeren

Pfannkuchen ist eine klassische Süßspeise – egal ob zum Frühstück oder als Nachtisch. Zusammen mit Heidelbeeren und Dinkelmehl wird aus dieser süßen Sünde ein gesundes Essen für Schwangere. Denn Heidelbeeren sind ein wahres regionales Superfood! Die kleinen Vitaminbomben enthalten viel Vitamin C, helfen aufgrund ihrer Gerbstoffe bei Magenproblemen, bremsen den Alterungsprozess und stärken das Immunsystem. Dinkelmehl und Milch liefern zudem viel Vitamin B, das an der Zellteilung beteiligt ist und somit wichtig für das Wachstum des Babys.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 250 g Dinkelmehl
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 2 Eier
- 2 EL Ahornsirup
- 350 ml Milch
- 100 ml Buttermilch
- 1 Tasse Heidelbeeren
- Kokosöl für die Pfanne
- Ahornsirup & Heidelbeeren zum Servieren

ZUBEREITUNG

1. Dinkelmehl und Weinstein-Backpulver in einer Schüssel vermischen.
2. In einer zweiten Schüssel die Eier mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Danach Ahornsirup, Milch und Buttermilch zufügen. Zum Schluss die Mehl-Backpulver-Mischung mit der Eiernmilch verrühren und den Teig 10 min ruhen lassen.
3. Die Heidelbeeren unter den Teig heben.
4. 1 TL Kokosöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Etwa eine Schöpfkelle Teig in die heiße Pfanne geben und nacheinander die Pfannkuchen braten. Die Pfanne dabei immer wieder nachfetten. Sobald sich Blasen an der Teigoberfläche bilden, kann der Teig gewendet werden.
5. Die fertigen Pfannkuchen mit Ahornsirup und Heidelbeeren garnieren.

Guten Appetit