Mini-Pancakes am Spieß



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	100 g
Backpulver	1 TL
Salz	
Zucker	10 g
Eier	1 St.
Milch	90 ml
Essig	2 ml
Erdbeeren	150 g
Kiwi	1 St.
Physalis	12 St.
Rapsöl	1 EL
Honig	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel Mehl mit Backpulver, Salz und Zucker vermengen. Eier, Milch und Apfelessig unterrühren, bis ein leicht dickflüssiger Teig entsteht.

2. Erdbeeren waschen, Strunk entfernen und vierteln. Kiwi schälen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Physalis jeweils aus der Schale lösen.

3. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Teig mit einem Teelöffel zu kleinen Fladen verteilen und ca. 2 Min. goldbraun von einer Seite backen. Vorsichtig wenden und nochmals ca. 1–2 Min. goldbraun backen. Pancakes beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

4. Pancake und Früchte nach Belieben auf Spieße stecken, mit etwas Honig beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	198 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	5 g