



Mini-Pancakes am Spieß

 Dauer
35 min.

 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

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

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

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.

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|--------------|-----|
| Kaloriengehalt | 202 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 32 g | Ballaststoff | 2 g |
| Eiweiß | 6 g | Fette | 6 g |