




Pancakes mit Spaghettikürbis

 Zeit gesamt
50min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Spaghettikürbis	1 St.
Butter	1 TL
Weizenmehl, Type 405	150 g
Backpulver	2 TL
Salz	
Zucker	4 EL
Eier	2 St.
Mineralwasser, classic	50 ml
Milch	50 ml
Öl	4 EL
Joghurt, natur	4 EL
Zimt	
Walnüsse	4 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spaghettikürbis waschen und längs halbieren. Mithilfe eines Löffels Kerne herauskratzen, jeweils eine Kürbishälfte mit 1 TL Butter fetten. Spaghettikürbis ca. 45 Min. im Ofen backen.
2. Inzwischen in einer Schüssel Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz und Zucker mischen. Eier, Mineralwasser und Milch nach und nach unterrühren, bis ein leicht dickflüssiger Teig entsteht.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einer Schöpfkelle ein Viertel des Teiges zu 12 etwa 7 cm großen Fladen verteilen. Pancakes ca. 3 Min. von jeder Seite goldbraun backen.
4. Pancakes beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Spaghettikürbis aus dem Ofen nehmen, leicht abkühlen lassen und Kürbisfleisch mit einer Gabel auflockern. Pancakes mit 1 EL Kürbisspaghetti, 1 TL Joghurt und einer Prise Zimt verfeinern. Mit Walnüssen garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 524 kcal

Kohlenhydrate 74 g

Eiweiß 14 g

Ballaststoffe 9 g

Fette 22 g
