

Rezeptidee

Pancakes mit Himbeerquark



Foto: Alnatura, Fotograf: Oliver Brachat

Zutaten Für 2 Portionen (ca. 6 Pancakes)

- 40 g Alnatura Himbeeren, tiefgekühlt
- 1 Alnatura Ei
- 25 g Alnatura Sojamehl
- 50 ml Alnatura Frische Vollmilch
- 1 gestrichener TL Alnatura Backpulver
- 1 gehäufter TL Alnatura Kakao schwach entölt
- 1 Prise Alnatura Meersalz mit Jod
- 80 g Alnatura Speisequark Magerstufe
- 25 g Alnatura Kokosöl neutral

Zubereitung Zubereitungszeit ca. 30 min

1. Himbeeren bei Zimmertemperatur antauen lassen.
2. Ei trennen, Eigelb mit Sojamehl, Milch, Backpulver und Kakao in einer Schüssel glatt rühren und 10-15 min quellen lassen.
3. Eiweiß mit Salz in einer weiteren Schüssel steif schlagen und mit einem Teigspatel unter den Teig heben.
4. Quark vorsichtig mit den Himbeeren vermengen.
5. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Für jeden Pancake 1 EL Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4 min je Seite ausbacken. Die Pancakes mit einer Quarkcreme-Nocke garniert warm servieren.

Tipp: Die Quarkmasse lässt sich genauso mit frischen Beeren oder anderen Tiefkühl-Beeren zubereiten.