

Eiweiß-Pancakes

Rezeptvorschlag für den Monat September

Zutaten für: 2 Portionen

Für den Pancake-Teig:

3 Stück Eier

4 EL Milch

3 EL Eiweißpulver (Vanille)

1 Prise Salz

Für das Topping:

100 g gefrorene Beeren,
z.B. Himbeeren und Heidelbeeren

5 EL Wasser, heiß

Außerdem:

etwas Pistazien, gehackt
etwas Pflanzenfett für die
Pfanne

Unsere Empfehlung:

GUT&GÜNSTIG

EDEKA Pistazien, gehackt



Zubereitung:

1. Die Eier trennen und das Eigelb zusammen mit der Milch in einer großen Rührschüssel verquirlen. Das Eiweiß in einer separaten Schüssel mit dem Handrührgerät steif schlagen.
2. Das Eiweißpulver und das Salz unter die Eigelb-Milch-Masse ziehen und den Eischnee unterheben.
3. Eine beschichtete Pfanne dünn mit Pflanzenfett ausstreichen und auf dem Herd erhitzen. Dann jeweils einen großen Esslöffel der Pancakemasse in die Mitte der Pfanne geben und von beiden Seiten ca. 3-5 Minuten goldbraun braten.
4. Die fertigen Pancakes auf einem Teller bei 75-80°C im Ofen warmhalten.
5. Für das Topping die gefrorenen Beeren in einen Mixer geben, 3-5 Esslöffel heißes Wasser darüber verteilen und zu einer geeisten Soße pürieren. Jeweils einen gehäuften Esslöffel vom Beerenpüree über die warmen Pancakes geben und mit Pistazienkernen bestreuen.