



Schokoladen-Pfannkuchen mit Erdbeeren



Manchmal hat man zum Mittagessen einfach Lust auf etwas Süßes. Das kennst Du!? Deshalb gibt's an dieser Stelle die Schokoladen-Pfannkuchen mit Erdbeeren - leicht süß im Geschmack und warm oder kalt ein Genuss! Mach ruhig ein paar Pfannkuchen mehr, so hast Du gleich auch für den nächsten Tag ein leckeres Frühstück. Anstatt der Erdbeeren kannst Du natürlich auch Himbeeren oder Blaubeeren verwenden.



2P 20M 3T 90T

ZUTATEN

100 g Dinkelmehl
25 g Kakaopulver
1 TL Backpulver
1 Banane
3 Eier
200 ml Soja-Joghurt
2 EL Honig
ca. 15 Erdbeeren
Pflanzenöl *oder* Butter
zum Anbraten

Separat zum Mitnehmen

400 g Magerquark
oder (Soja-)Joghurt
2 TL Honig
10 Erdbeeren



Die Pfannkuchlein sind laktosefrei. Oder möchtest Du sie lieber glutenfrei? Dann ersetze das Dinkelmehl durch Hafermehl.



Tipp

Mach ein paar Extra-Pfannkuchen und verwahre diese im Tiefkühler auf.

SO BEREITEST DU DIE PFANNKUCHEN ZU

- 1 • Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und diese zusammen mit den Eiern, Soja-Joghurt und dem Honig zu einem glatten Teig verrühren.
- 2 • Den Teig mit den trockenen Zutaten mischen und zu einer klümpchenfreien Masse glatrühren.
- 3 • In einer Pfanne einen Schuss Pflanzenöl oder ein Stück Butter erhitzen. Nun portionsweise je drei Pfannkuchlein backen. Die Kuchlein bei mittlerer Hitze auf jeder Seite für ca. 2 Minuten backen. Die Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und nun den nächsten backen. Dies so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Der Teig reicht für ca. 15 Mini-Pfannkuchen, aber Du kannst natürlich auch größere Pfannkuchen backen.
- 4 • Die Pfannkuchen vollständig abkühlen lassen.

Den Quark oder (Soja-)Joghurt mit Honig und Erdbeeren kannst Du prima vorbereiten und im Lunchpot im Kühlschrank aufbewahren.

NÄHRWERTE PRO PERSON

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiß
469	12 g	4 g	61 g	9.5 g	23 g

MEPAL
Für immer