



Holunder–Pancakes mit Erdbeeren



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

Pancakes:

125g Cottage Cheese
100g Dinkelmehl glatt
90ml Ungesüßter Mandeldrink
50g Hafermark
35ml Holundersirup
2 Eier
Öl zum Ausbacken

Füllung:

200g Topfen (Quark)
200g Frische Erdbeeren
100g Griechisches Joghurt
15ml Holundersirup

Zubereitung:

Alle Pancake–Zutaten gut vermengen, mit dem Pürierstab oder einem Standmixer gut durchmischen und 10–15 Minuten quellen lassen. Anschließend nacheinander in der Pfanne mit etwas Öl ausbacken. Für die Füllung die Erdbeeren waschen, das Grün entfernen und klein schneiden. Topfen, Joghurt und Holundersirup in eine Schüssel füllen und gut miteinander vermengen. Die Pancakes mit der Creme und den Erdbeeren abwechselnd auf 2–3 Tellern schichten und warm genießen.

Tipp:

Statt Erdbeeren kann man auch andere Früchte verwenden. Es eignen sich andere Beeren oder auch Marillen und Pfirsiche.