

PANCAKES MIT BEERENRAGOUT

Beerenragout

Zutaten für 2 Weckgläser:

Zeitaufwand: ca. 20 min

500 g Tiefgekühlte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Ribisel)

2 EL Zucker

1 Prise Nelkenpulver

1 TL fein geriebene Zitronenschale

1 TL fein geriebener Ingwer

1 Schuss Cointreau* (optional)

1 EL Maizena*

1. Die Tiefgekühlten Beeren in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze kochen. Zucker, Nelkenpulver, geriebene Zitronenschale und Ingwer dazugeben und alles kurz köcheln lassen.
2. 1 EL Maizena in einer Tasse mit ca. 1 EL kalten Wasser glatt rühren. Zum Beerenragout geben und das Ganze einmal kurz aufkochen lassen, damit das Maizena bindet. Eventuell mit einem Schuss Cointreau verfeinern.
3. In Weckgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

friedarosa's Tipp:

Das Beerenragout hält im Kühlschrank gut verschlossen auf jeden Fall ein paar Tage. Du kannst das Beerenragout auch wunderbar für Desserts verwenden oder mit einer Kugel Vanilleeis genießen ;-)

Pancakes

Zutaten für 4 Personen:

Zeitaufwand: ca. 20 min

Zum Einweichen: ca. 12 h

240 g Vollkornmehl zB. Kamut, Dinkel oder Weizen

480 g Naturjoghurt

2 Eier

2 TL Zucker

1 TL Weinsteinbackpulver

1 Prise Salz

Etwas Rapsöl für die Pfanne

Naturjoghurt

Ahornsirup

1. Das Vollkornmehl mit dem Naturjoghurt verrühren und über Nacht ca. 12 h zugedeckt bei Zimmertemperatur stehen lassen.
2. In der Früh die Eier in einer Tasse verquirlen und mit dem Zucker dem Backpulver und einer Prise Salz unter die Joghurt-Mehl-Mischung rühren.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und je einen Löffel Teig in die Pfanne geben. Es sollten kleine runde Teigküchlein werden, daher den Teig eventuell noch etwas verstreichen. Die Pancakes auf beiden Seiten langsam goldbraun backen.
4. Mit einem Klecks Naturjoghurt, etwas Ahornsirup und dem Beerenragout noch warm servieren.

friedarosa's Tipp:

Ich habe meistens für den nächsten Tag noch ein paar Pancakes über und wärme sie mir dann kurz im Backrohr. Anstelle vom Beerenragout kannst du auch frische Beeren oder jedes andere Obst verwenden. Zum über Nacht einweichen eignet sich anstelle von Naturjoghurt auch Buttermilch oder Kefir - die Menge bleibt dabei gleich.

Ich wünsche dir einen perfekten Start in den Morgen!

Deine friedrosa