

American Pancakes

Das Beste aus zwei Welten: Süße Pancakes garniert mit kanadischem Ahornsirup und herzhaftem Herta Delikatess Frühstücksspeck. Für alle, die sich nicht zwischen süß und salzig entscheiden wollen – eben ein echter Klassiker.



Zutaten

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

120 g Weizenvollkornmehl

TIERISCHE PRODUKTE

100 g Herta Delikatess Frühstücksspeck
30 g Butter
1 Ei (M)
200 ml Buttermilch

OBST & GEMÜSE

200 g Blaubeeren

GEWÜRZE

1 Prise Salz
25 g Zucker
1,5 TL Backpulver
1 EL Ahornsirup

Anleitung

1. SCHRITT

Für den Teig zunächst **120 g Mehl**, **1,5 TL Backpulver**, etwas **Salz** und **25 g Zucker** in einer Schüssel mischen.

2. SCHRITT

30 g Butter in einem Topf bei niedriger Temperatur zerlassen. Anschließend das **Ei** aufschlagen und verquirlen.

3. SCHRITT

Ei, **200 ml Buttermilch** und **1 EL Ahornsirup** in die Schüssel geben und mit dem Schneebesen vermengen. Die **Butter** hinzufügen und einrühren. Den Teig für 10 Min. beiseitestellen.

4. SCHRITT

Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett erwärmen. Danach etwa 2 EL Pancake-Teig in die Pfanne geben. Wenn sich auf der Oberfläche Bläschen bilden, den Pancake wenden und die zweite Seite eine weitere Minute backen. Mit dem übrigen Teig genauso verfahren.

5. SCHRITT

Den **Delikatess Frühstücksspeck** in einer zweiten Pfanne ohne Fett knusprig braten. Die Pancakes mit **Bacon**, **Blaubeeren** und **Ahornsirup** servieren.

GUTEN APPETIT

Nährwerte pro Portion

Energie	238,83 kcal
Fett	12,16 g
Kohlenhydrate	24,74 g
Eiweiß	7,02 g