

Pancakes mit gedünsteten Äpfeln und Ahornsirup

kanadische Pfannkuchen - typisches Frühstück

Mehl + Backpulver + Natron + Zucker + Salz gut vermischen. Eigelb + Butter + Buttermilch unterrühren. Eiweiße steif schlagen und den Schnee locker unterheben.

In eine Pfanne etwa 2 EL Öl geben und darin, bei nicht zu großer Hitze, kleine runde oder ovale, goldbraune Pfannkuchen backen. Dafür mit einem EL den Teig portionsweise in die Pfanne geben und etwas glatt streichen. Es passen etwa 3-4 Stück in eine Pfanne von ca. 24-28 cm Durchmesser. Bei Bedarf noch etwas Öl in die Pfanne geben. Fertige Pfannkuchen evtl. mit Küchenpapier entfetten und warm stellen. Das geht z.B. im Backofen (bei etwa 150-175 °C). Oder man nimmt zwei tiefe Teller, erhitzt sie im heißen Wasser - und lässt dazwischen die fertigen Pancakes warten.

Derweil die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Diese in etwa 1 EL Butter andünsten.

Die Pfannkuchen mit den Äpfeln auf 4 Teller verteilen und mit Ahornsirup beträufelt servieren.

Insbesondere Kinder mögen Pancakes auch gern als Hauptgericht - dann evtl. etwas mehr Teig zubereiten. In kleinerer Menge oder für mehr Esser auch als Dessert geeignet.



Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Mehl (Weizenmehl, Type 405)
2 TL	Backpulver
1 TL	Natron
1 TL	Zucker
1 Prise	Salz
2	Ei(er)
2 EL	Butter, zerlassen
250 ml	Buttermilch
	Öl, zum Braten
2 m.-große	Äpfel, säuerlich, rotbackig
	Ahornsirup (Maple Sirup)

Arbeitszeit:	ca. 30 Min.
Schwierigkeitsgrad:	normal
Brennwert p. P.:	480 kcal