

Was koche ich heute?

~Pancakes mit fruchtigem Pfiff~

Pancakes – diese kleinen runden Küchlein kennt man klassisch mit viel Ahornsirup getränkt aus dem USA-Urlaub oder Fernsehen. Hierzulande finden sie ebenso immer mehr Anklang. So auch in unserer Familie. Wer sich allerdings beruflich tagtäglich mit dem zu hohen Konsum von Zucker, Fett und Salz bei Kindern beschäftigt, bringt privat diese Kalorienbomben dann aber nicht mehr wöchentlich auf den Teller. Dabei schmecken sie doch einfach köstlich. Und so habe ich schleichend angefangen, meiner Familie eine gesündere Variante „unterzujubeln“, an der ich Woche für Woche ein bisschen gefeilt habe. Ihr kennt sicherlich auch die „hohe Kunst“, Gesundes in der Gesamtmasse zu verstecken. Nachstehend findet ihr das Endergebnis. Wie das so angekommen ist, könnt ihr im PS lesen.

Zutaten (für zwei bis drei Portionen)

- 2 reife Bananen
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 4 Hühnereier
- 1 Messerspitze Backpulver
- 100 g frische Heidelbeeren
- Sonnenblumenöl zum Ausbacken



Zubereitung

Zunächst die reifen Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Je reifer die Bananen, desto süßer schmecken die Pancakes am Ende. Dann mit einem Handrührgerät das Mehl, die Eier und das Backpulver zu einem Teig verbinden. Pfanne mit Öl auspinseln, Öl auf höchster Stufe erhitzen. Mit einem Eisportionierer den Teig in die Pfanne geben. So erhält man gleich große Pancakes. Dann sofort die Hitze auf die Hälfte reduzieren. Eine Seite anbacken lassen, in der Zwischenzeit mit der Hand die Heidelbeeren in den Teig drücken, dann wenden.

Je nach Lust und Laune kann man noch eine Creme aus Quark, Skyr oder griechischem Joghurt herstellen und dazu servieren. Hier nehme ich je nachdem Marmelade, anderes frisches Obst oder Vanilleextrakt.

Die Konsistenz der Pancakes hängt von der Größe der Bananen und der Eier ab. Hier könnt ihr variieren, mit etwas mehr Mehl oder feinen Haferflocken lässt sich der Teig problemlos verdicken, mit einem Schuss Milch oder Sprudelwasser verdünnen.

PS

Sie lassen sich auch prima mit in die Schule nehmen und kalt essen. Aber: Macht das bloß nicht! Seitdem meine Tochter sie einmal mit in der Schule hatte, fragen ihre Freundinnen ständig, ob ich ihnen auch mal welche mitmachen kann. Mein Enthusiasmus, morgens um sechs Uhr für eine hungrige Meute Teenager Pancakes zu backen, hält sich in Grenzen. Kann man nachvollziehen, oder?



Wer hat's gefunden?

Christine Dehn, Patientenvertreterin und EU-Angelegenheiten, Deutsche Herzstiftung.
Und was kocht ihr morgen? Was sind eure Rezeptideen? Wir freuen uns über Tipps und Feedback.