



Süße Heidelbeerpfannkuchen

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 35 MINUTEN (INKL. BACKZEIT)

Die süßen Heidelbeerpfannkuchen sind eine geschmackvolle Variante, die aus dem Pfannkuchen-Basisteig hergestellt werden kann und somit perfekt zum modularen Kochen passt. Auch optisch macht diese Süßspeise einiges her: die ansprechende Farbe der nach dem Backen aufgeplatzten Heidelbeeren wird durch die Garnitur mit diversen anderen Beeren im wahrsten Sinne des Wortes noch „getoppt“. Bei Mangelernährung kann der bereits gehaltvolle Teig noch zusätzlich angereichert werden (z. B. mit Trinknahrung o. ä.).

Zutaten (für 4 Personen):

FÜR DEN TEIG:

350 g Mehl
500 ml Milch
4 Eier
1 Prise Salz
1 EL Öl zum Ausbacken

Optional:

2 EL Öl (um den Teig geschmeidiger zu machen)

FÜR DIE HEIDELBEERPFANNKUCHEN:

Etwas Butter(-schmalz) zum Ausbacken
1 EL Puderzucker
200 g Heidelbeeren
1 Päckchen Vanillezucker
Unterschiedliche Beeren (z. B. Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren)
Evtl. Minzblätter zum Garnieren

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Währenddessen in einer beschichteten Pfanne etwas Butter(-schmalz) erhitzen und mit einer dünnen Schicht Puderzucker bestäuben. Anschließend je nach gewünschter Dicke des Teiges und der Größe der Pfanne in etwa die Hälfte der gesamten Teigmenge zugeben. Etwas Vanillezucker und die frischen Heidelbeeren auf dem noch flüssigen Teig verteilen.

Wenn der Teig langsam anfängt zu stocken, die Pfanne in den Ofen geben (zweite Schiene von oben) und den Teig bei 180°C etwa 15-20 Minuten weiterbacken, bis der Teig etwas hochgegangen, die Oberfläche goldbraun und die Heidelbeeren teilweise aufgeplatzt sind. Den Pfannkuchen im Ganzen auf einen Teller geben, nach Belieben mit unterschiedlichen Beeren und Minzblättern garnieren und am Rand mit etwas Puderzucker bestäuben. Bei Bedarf nachsüßen (z. B. mit Agavendicksaft).

Tipps:

Sobald der Teig in der Pfanne anfängt leicht zu stocken, können Sie mit einem kleinen Stück Butter(-schmalz) am Innenrand der Pfanne entlangfahren. Die Butter schmilzt und läuft herunter, wodurch sich der Teig später leichter aus der Pfanne löst.

Übrigens: mit dem übriggebliebenen Teig lassen sich im Handumdrehen noch Blinis herstellen. Oder ein zweiter Heidelbeerpfannkuchen. Alternativ kann der übrige Teig, wie im Video gezeigt, auch 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt und zu einem anderen Zeitpunkt verwendet werden.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 331 g) in etwa:

Energie: 522 kcal | Fett: 12,3 g | Kohlenhydrate: 78,2 g | Eiweiß: 20,4 g | Ballaststoffe: 4,9 g