



**BUTTERMILCH-
PANCAKES**



BUTTERMILCH-PANCAKES

Der perfekte Kohlehydrat-Lieferant. Ideal vor Wettkämpfen.

ZUTATEN

185 g Weizenmehl (Typ 405)
2 EL brauner Zucker
1 ½ TL Backpulver
1 TL Küchennatron
1 TL Zimt, gemahlen

375 ml Buttermilch
2 Eier, leicht verquirlt
60 g Butter, zerlassen

NÄHRWERTE (3 PANCAKES):

771 KCAL, 32 G FETT, 519 MG NATRIUM, 96 G KOHLEHYDRATE, 3 G BALLASTSTOFFE, 25 G EIWISS

ZUBEREITUNG

In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten mischen.

Eier und Butter unterrühren, die Buttermilch nach und nach zugeben, bis der Teig die gewünschte dickflüssige Konsistenz hat. Nicht zu lange rühren.

Eine dünn eingeeölte Sautierpfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Den Teig portionsweise in die Pfanne schöpfen und zu Pancakes in der Größe Ihrer Wahl formen. Lassen Sie dabei ausreichend Platz zwischen den Pancakes, damit Sie den Teig in der Pfanne verstreichen können. Sobald sich an den Rändern kleine Blasen bilden oder die Unterseite goldbraun ist, die Pancakes wenden und fertig backen.

Fertige Pancakes auf einem Teller mit Früchten Ihrer Wahl (reich an Antioxidantien) oder auch mit gebratenem Speck (Energieförderer) anrichten.

HINWEIS

Sollten Sie keine Buttermilch vorrätig haben, verrühren Sie 375 ml normale Milch mit 1 EL Zitronensaft und lassen die Mischung 5 Min. vor der Verarbeitung ruhen.

TIPP

Um Zeit zu sparen, verdoppeln oder verdreifachen Sie die Mischung an trockenen Zutaten und lagern sie in einer luftdicht verschlossenen Dose im Vorratsschrank. Für das Rezept brauchen Sie dann jeweils etwa 200 g davon.

