

# Buchweizen-Dinkel-Pancakes mit Beeren & Ahornsirup



Heute haben Naschkater und ich sehr spät gefrühstückt. Eigentlich war es ein Brunch. Gestern hatte Kater Besuch von einem Freund und da wird es immer spät – oder früh, das kommt auf die Perspektive an.

Zum Glück lacht heute aber die Sonne am blauen Himmel und bei so einem Frühlingstag macht mir Schlafmangel nicht so viel aus, geht es euch auch so? Wenn die Sonne scheint, habe ich viel mehr Energie und so beschloss ich, dass an einem Sonn(en)tag wie heute Zeit für ein besonderes Spätstück ist.



Gestern kam eine neu entdeckte Buchliebe aus Italien, ein

Koch-/Backbuch mit sehr schönen Fotos und noch tolleren Rezepten, in denen nicht nur Weizen, sondern allerlei Mehle von Amaranth über Buchweizen bis zu Quinoa und Reis Verwendung finden. Diese Abwechslung finde ich klasse, zumal man im Alltag eh viel zu viel Weizen isst.

Aus diesem Buch habe ich heute die Pancakes mit Buchweizen und Dinkel ausprobiert. Eigentlich ist es mit Blaubeeren/Heidelbeeren, die darüber gegeben werden, aber da ich keine da hatte, nahm ich ein, zwei Handvoll TK-Beeren und gab sie gleich mit in den Teig. Das waren rote und schwarze Johannisbeeren und kleine Himbeeren.

Getoppt wurden die Pancakes mit Ahornsirup, wie sich das für dieses traditionell amerikanische Frühstück gehört.

**Für 2-4 Personen:**

40 g Dinkelmehl

85 g Buchweizenmehl

100 g Vollmilch

120 g Joghurt

30 g Zucker

30 g Butter, zerlassen

2 Eier

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

2-4 EL kleine Beeren, frisch oder TK

[Ahornsirup]

Wenn man TK-Beeren verwendet, diese eine Weile auftauen lassen. Frische Beeren waschen und abtropfen/trocknen lassen. Die Butter in der Pfanne zerlassen, in der später die Pfannkuchen gebacken werden (spart ein Töpfchen und extra Einfetten der Pfanne) und etwas abkühlen lassen.

Beide Mehlsorten mit dem Backpulver und dem Salz in einer Schüssel mischen.

Milch und Joghurt in eine andere Schüssel wiegen, die Eier trennen und die Eigelbe zum Joghurt geben. Alles verrühren.

Die Eiweiße steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker

zugeben.

Dann die Butter und die Milch-Joghurt-Mischung zum Mehl geben und mit dem Handmixer vermengen. Die Beeren unterrühren. Dann den Eischnee unterheben.

Die Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze je drei bis vier kleinere oder zwei größere Pancakes backen.

Mit Ahornsirup servieren.



Der Buchweizen schmeckt nicht vor, aber er gibt den Pancakes

einen besonderen Geschmack. Wir lieben dieses Mehl mittlerweile sehr und ich hoffe, wenn ihr es noch nicht kennt, habt ihr Lust bekommen, es auch mal auszuprobieren.

Macht euch einen schönen Sonntag und habt eine genussvolle Zeit!

Eure

Judith



Naschkatze 