

TREFFPUNKTSÜD

KINDER- & TEENIEZENTRUM DER STADT SOEST



**NEUES REZEPT
MIT LEONIE:
FLUFFIGE
HIMBEER-
PANCAKES**



ZUTATEN

HIMBEEREN

(1 GROSSE HAND VOLL)

120 ML HAFERMILCH

2 EL HONIG/ AHORNSIRUP

90 G HAFERFLOCKEN

1 EI

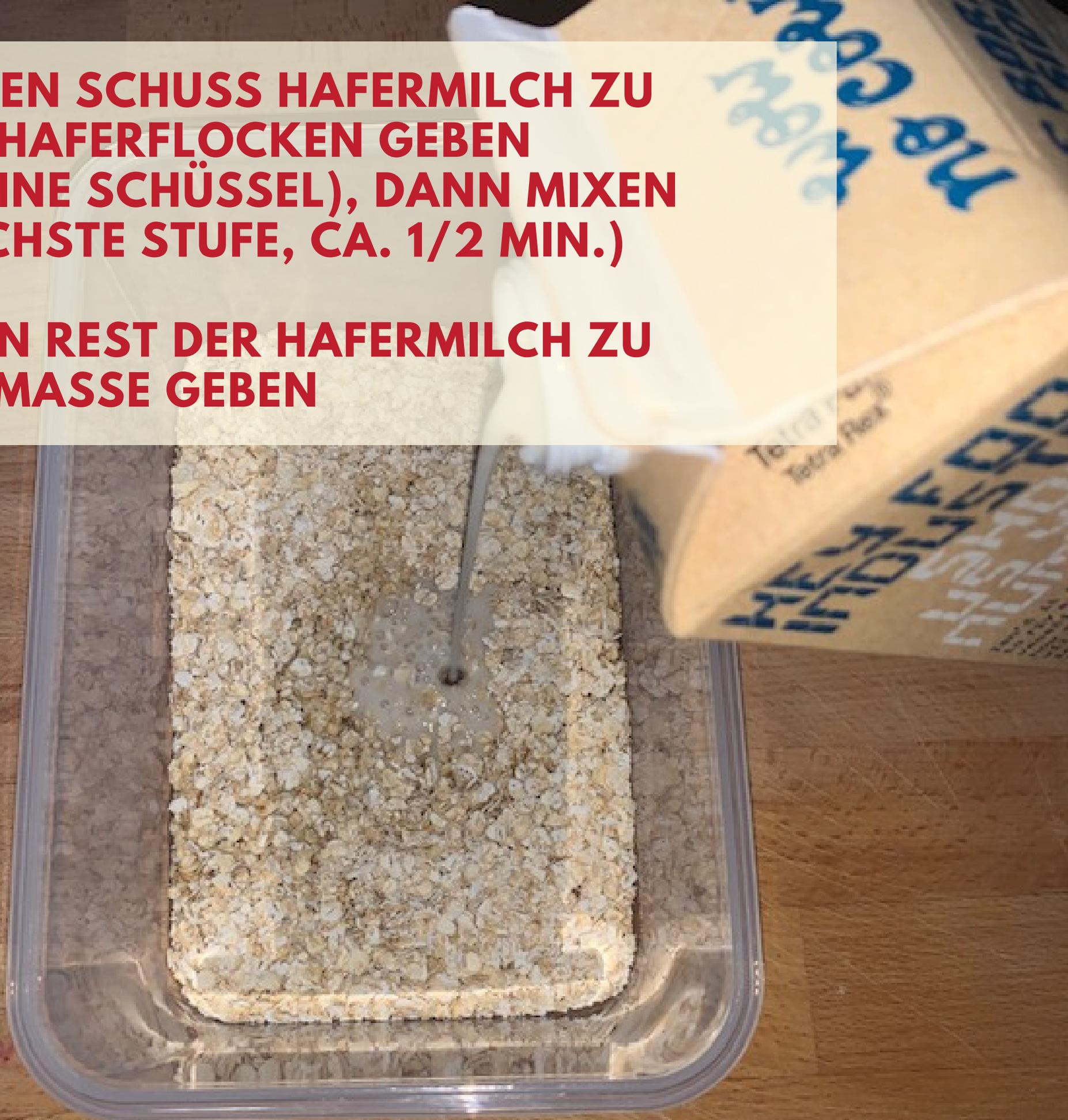
1 TL ZIMT

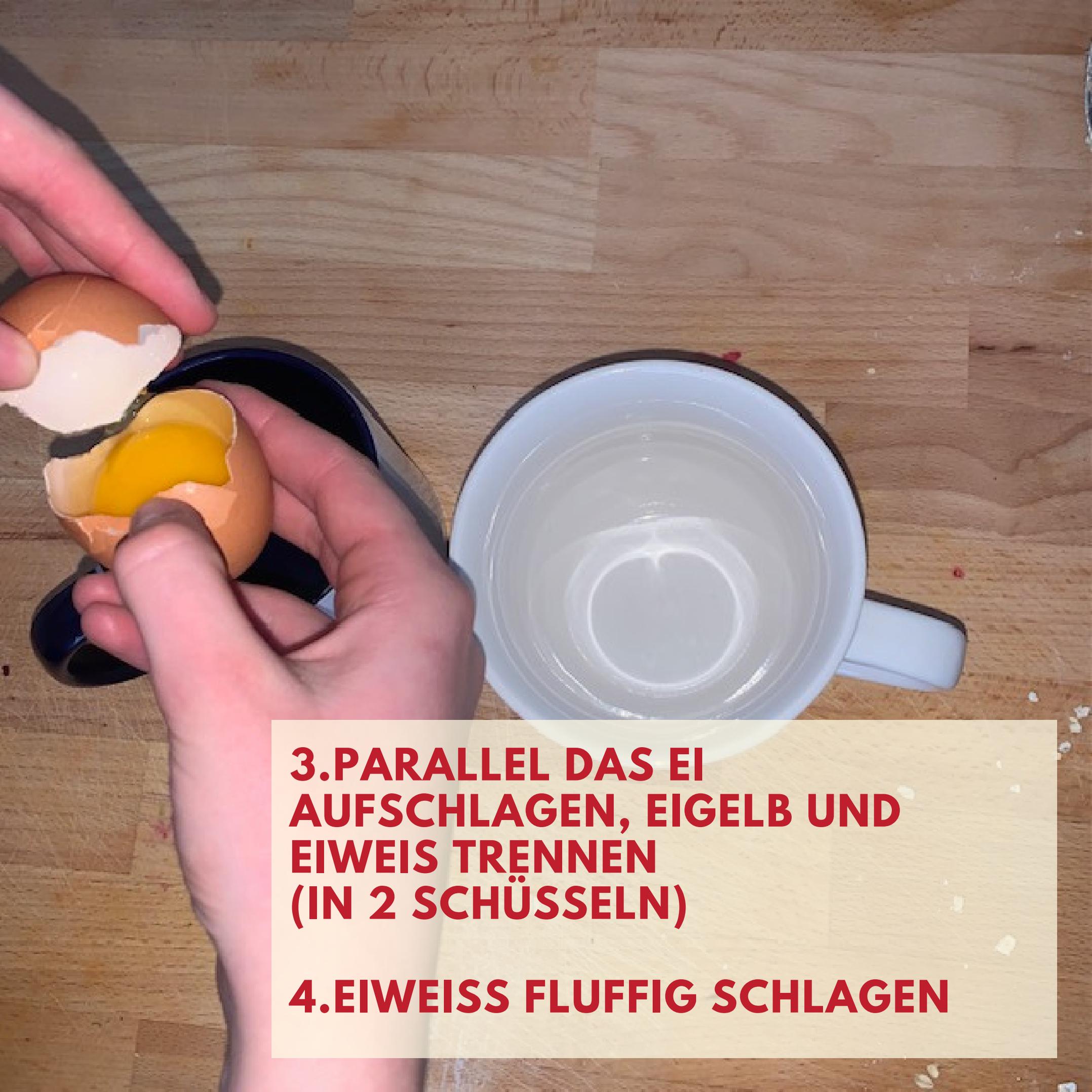
1 PRIESE SALZ



1. EINEN SCHUSS HAFERMILCH ZU DEN HAFERFLOCKEN GEBEN (IN EINE SCHÜSSEL), DANN MIXEN (HÖCHSTE STUFE, CA. 1/2 MIN.)

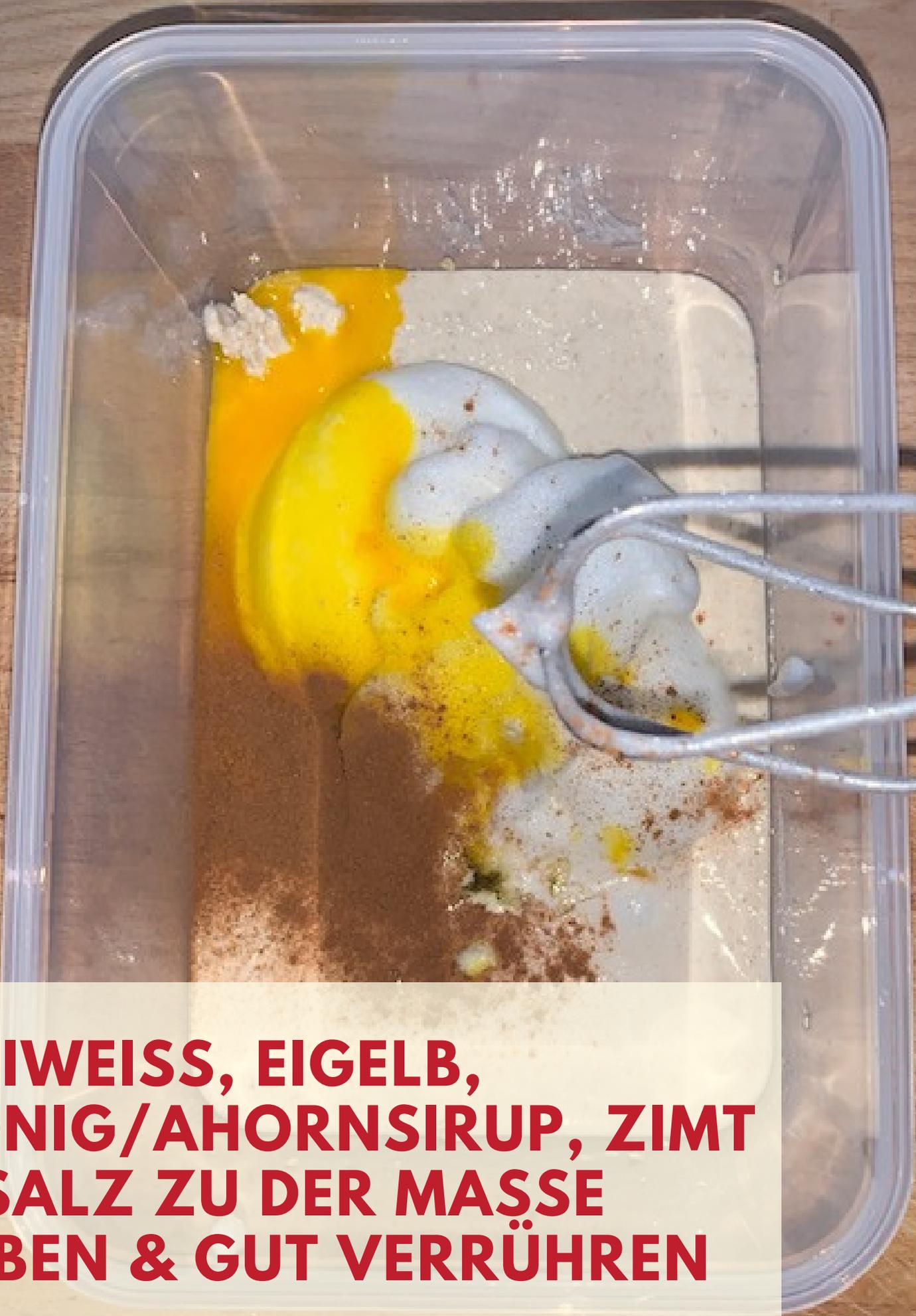
2. DEN REST DER HAFERMILCH ZU DER MASSE GEBEN





**3. PARALLEL DAS EI
AUFSCHLAGEN, EIGELB UND
EIWEISS TRENNEN
(IN 2 SCHÜSSELN)**

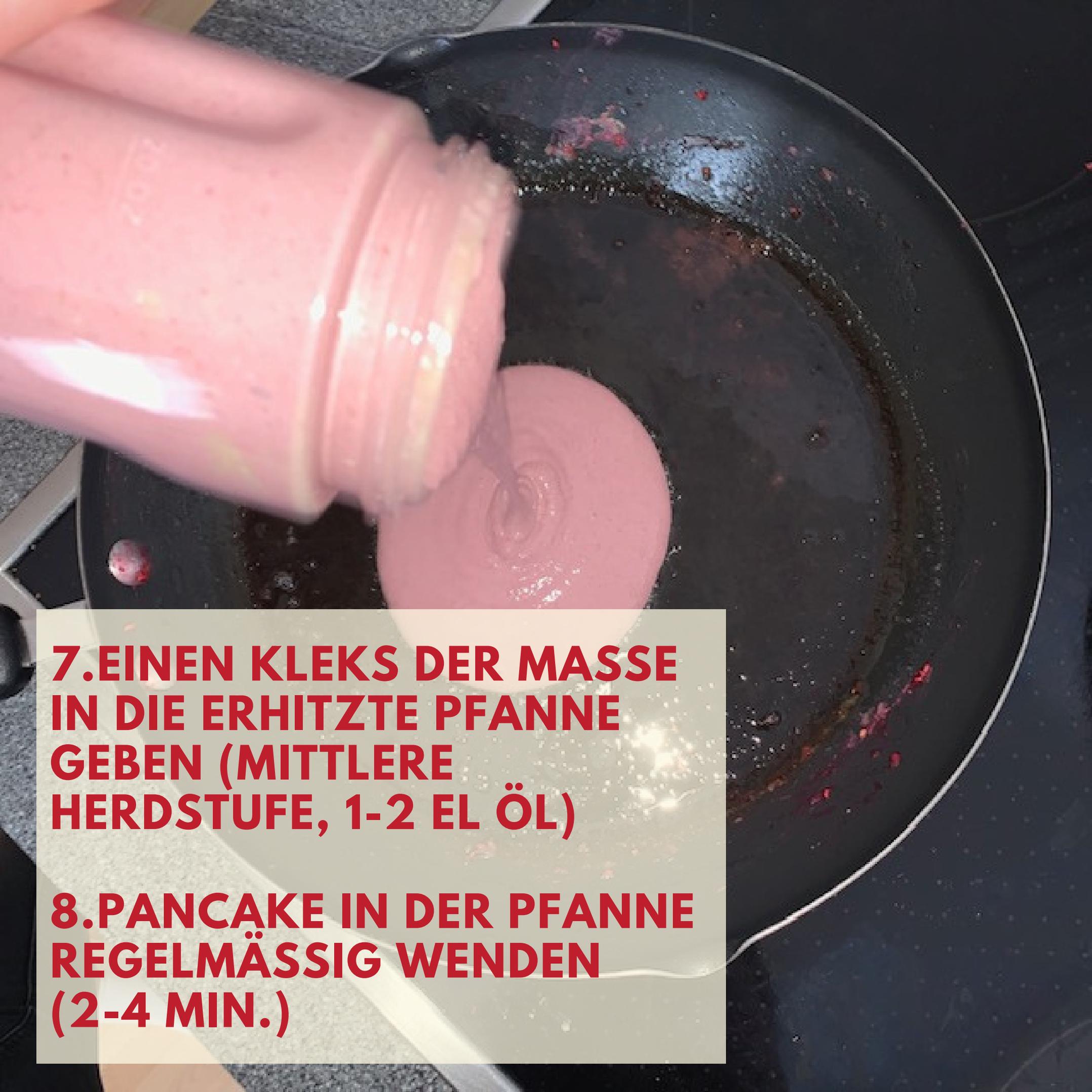
4. EIWEISS FLUFFIG SCHLAGEN



**5. EIWEISS, EIGELB,
HONIG/AHORN SIRUP, ZIMT
& SALZ ZU DER MASSE
GEBEN & GUT VERRÜHREN**



**6. HIMBEEREN DAZUGEBEN &
ALLES KURZ MIXEN
(HÖCHSTE STUFE)**

A close-up photograph showing a hand pouring a thick, pink batter from a white plastic jug into a dark, non-stick frying pan. The pan is on a stovetop and appears to be preheated, with some oil shimmering on its surface. The batter is being poured in a circular motion, creating a small puddle in the center of the pan.

**7. EINEN KLEKS DER MASSE
IN DIE ERHITZTE PFANNE
GEBEN (MITTLERE
HERDSTUFE, 1-2 EL ÖL)**

**8. PANCAKE IN DER PFANNE
REGELMÄSSIG WENDEN
(2-4 MIN.)**

**FERTIG,
GUTEN APPETIT!**



**WER ES SÜSS MAG:
PANCAKES MIT NUTELLA,
MARMELADE ODER
ETWAS ANDEREM
BESTREICHEN!**

