

Lecker



ZUBEREITUNG

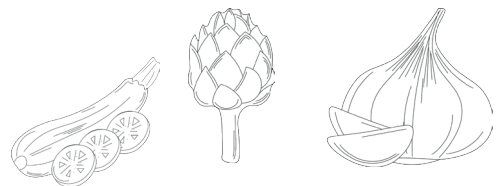
Die Eier in zwei Schüsseln trennen. Eiweiß 10 Minuten in den Gefrierschrank stellen. In der zweiten Schüssel das Eigelb mit Milch und 1 EL Pflanzenöl verquirlen, dann Mehl und Backpulver durch ein Sieb einstreuen und zügig unterrühren. Das Eiweiß mit dem Essig 10 Minuten lang mit dem Handmixer aufschlagen. Wenn ein fester Eischnee entstanden ist, den Vanillezucker einrühren. Den Eischnee nun unter die Milch-Ei-Mischung heben.

Eine Pfanne auf mittlere Temperatur erhitzen und 1 EL Pflanzenöl hineingeben. Mit einer Saucenkelle, je nach Größe der Pfanne, 2-4 Klekse Teig geben. Sobald der etwas fester geworden ist noch etwa einen Esslöffel mehr Teig auf den Pancake türmen und den Deckel aufsetzen. Die Pancakes von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun backen. Mit den restlichen Pancakes genauso verfahren und möglichst sofort mit Ahornsirup servieren.

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 3 EL Mehl
- 3 Eier
- 3 EL Milch
- 3 TL Vanillezucker
- ½ Päckchen Backpulver
- 1 TL Essig
- 1 + 4 EL Pflanzenöl
- 8 EL Ahornsirup



UTENSILIEN

Waage, Schüssel für die Bohnenpaste, kleiner Topf, Schüssel für den Teig, kleine Schüssel für Eiweiß, Schneebesen, Sieb, Handmixer (oder Küchenmaschine) mit Schneebesen, Saucenkelle, Pfanne mit Deckel, Pfannenwender, Pürrierstab