

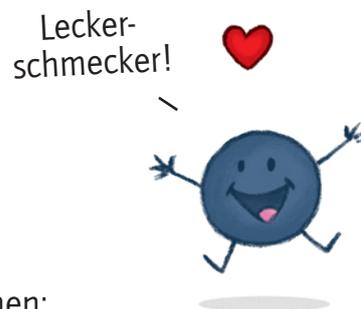
Blous Lieblings- Blaubeer-Pfannkuchen



Rezept

Hier findest du ein superschnelles, einfaches und gesundes Rezept, das deinem Kind sicher schmecken wird.

Auch Nilpferd Blou (gesprochen: „Blu“) liebt die blauen Pfannkuchen. Mehr über das kleine, blaue Nilpferd findest du in unserem Familienpaket mit Vorlesegeschichte, Kinderrätsel, Ausmalbild und mehr. Den Link dazu findest du auf der nächsten Seite!



Du brauchst:

Für 2 Blaubeer-Pfannkuchen:

- 1 Ei
- 125 ml Milch oder Hafermilch
- 3 gehäufte Esslöffel Dinkelmehl *)
- 1 kleine Schüssel Blau- oder Heidelbeeren (frisch oder Tiefkühlbeeren. Wenn du Tiefkühlbeeren nimmst, lass sie vorher nicht ganz auftauen, da sie sonst zu sehr aussaften)
- 2 gehäufte Teelöffel Vollrohrzucker, Kokosblütenzucker oder Xylit **)

*) Natürlich kannst du auch ganz normales Weizenmehl verwenden. Du kannst es aber auch mal mit Dinkelmehl probieren, ganz im Sinn von Hildegard von Bingen, die Dinkel die beste und verträglichste aller Getreidesorten nannte:

„Dinkel ist das beste Getreide, fettig und kraftvoll und leichter verträglich als alle anderen Körner... Die Seele des Menschen macht er froh und voll Heiterkeit. Und wie immer zubereitet man ihn isst, sei es als Brot, sei es als andere Speise, ist er gut und lieblich und süß.“

***) Vollrohrzucker ist nicht nur etwas nährstoffreicher als weißer, raffinierter Zucker – er schmeckt auch besser. Eine zahnfreundliche Alternative wäre Xylit (sogenannter Birkenzucker).

So geht's:

- Mische aus dem Ei, der (Hafer-)Milch und dem Mehl einen klumpenfreien Pfannkuchenteig.
- Gib die Hälfte des Teigs in eine vorgeheizte und leicht geölte Pfanne, und backe den Pfannkuchen auf einer Seite goldbraun.
- Wende den Pfannkuchen und gib nun sofort die Hälfte der Blau- oder Heidelbeeren auf den Pfannkuchen. Da die Beeren nicht sonderlich süß sind, bestreue sie ggf. mit einem gehäuften Teelöffel Zucker oder Xylit.
- Wenn die Unterseite des Pfannkuchens ebenfalls goldbraun ist (das ist in der Regel sehr schnell der Fall), klappe ihn in der Pfanne zur Hälfte zu und lass ihn dann auf den Teller gleiten.
- Hmm ... Miamm! Bon appétit!



Das Witzige an diesem Gericht ist, dass dein Kind von Blaubeeren eine blau-lila Zunge bekommen kann. Wetten, dass es das super findet? Und das Schöne daran ist: Dieser Blaubeer-Farbstoff ist ganz natürlich und gesund!

Und hier der Link zu unserem Kinderblog!

Einfach klicken! :-)