

Buchweizen-Schoko-Pfannkuchen mit Demeter Himbeerjogurt

15 min Zubereitungszeit

Zutaten für 8 Portionen:
500 g ANDECHSER NATUR demeter Jogurt mild-Himbeere
150 g Buchweizenmehl
2 EL ungesüßter Kakao („Backkakao“)
5 EL Ahornsirup
400 ml ANDECHSER NATUR Bio-Vollmilch
2 TL Bratöl oder Kokosöl zum Ausbacken
50 g Zartbitterschokolade
50 g Haselnüsse
1 Pfanne Ø 28cm

ein kleiner Zopf und Gefäß, um Schokolade darin zu schmelzen

So geht's

Zubereitung:

1. Buchweizenmehl, Kakao, Ahornsirup und **Milch** in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. 5 Minuten stehen lassen.

2. ½ TL Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Pfanne damit gut ausschwenken. Die Pfanne vom Herd nehmen, 1 knappen Schöpflöffel Teig hineingeben und die Pfanne mit dem Teig ausschwenken, bis der Pfannenboden mit einer dünnen

Teigschicht bedeckt ist. Die Pfanne zurück auf den Herd stellen und den Buchweizen-Schoko-Pfannkuchen backen, bis er Blasen schlägt. Aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen. So mit weiteren Pfannkuchen fortfahren.

3. In der Zwischenzeit Wasser in einem kleinen Topf erhitzen und die Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen.

4. Die Haselnüsse grob hacken

5. Wenn alle Pfannkuchen gebacken sind, werden sie gefüllt: Dazu einen Pfannkuchen auf einen Teller legen, 3 EL **ANDECHSER NATUR demeter Jogurt mild-Himbeere** längs in die Mitte geben und die beiden Seiten des Pfannkuchens über den Jogurt schlagen.

6. Mit der geschmolzenen Schokolade besprenkeln und die gehackten Haselnüsse darüber streuen.

Fotos und Rezept von Natalie Friedrich, https://holunderweg18.de/


demeter
ANDECHSER
NATUR
Jogurt mild
Himbeere
Die Natur
ist ein
Ganzes,
von überall
her wirken
die Kräfte.
Rudolf Steiner
demeter
ANDECHSER
NATUR
Jogurt mild
Himbeere



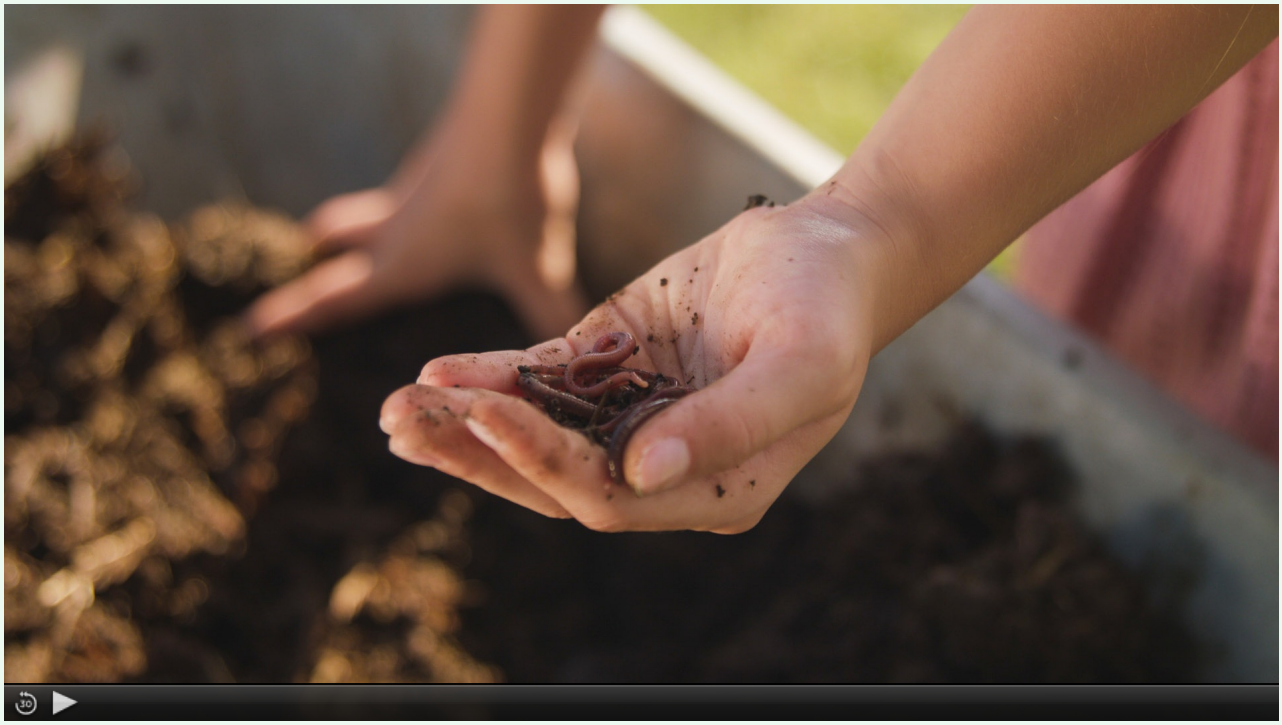


Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

