



REZEPT



KÜRBIS PANCAKE

HEUTE HABE ICH EINEN VOLLWERTIGEN START IN DEN TAG FÜR EUCH:

KÜRBIS PANCAKES

IHR BRAUCHT:

- 300G DINKELVOLLKORNMEHL
- 1 PÄCKCHEN BACKPULVER
- CA 500ML HAFER-/REISMILCH
- 1 PRISE SALZ
- 1 EL ZITRONENSAFT
- CA 300G KÜRBIS
- 4 EL FLÜSSIGE MARGARINE
- JE NACH VORLIEBE ETWAS VEGANES EIWEISSPULVER (NUTRI PLUS)
- FRÜCHTE ODER BELAG NACH VORLIEBE

UND WIE GEHTS?

DER KÜRBIS MUSS GEKOCHT WERDEN, DAMIT IHR IHN ZU PÜREE VERARBEITEN KÖNNT. AUCH DIE MARGARINE MUSS GESCHMOLZEN WERDEN. WENN DER KÜRBIS UND DIE MARGARINE FERTIG SIND, KANN ALLES IN EINER RÜHRSCHÜSSEL VERMENGTE WERDEN. BACKT DIE PANCAKES IN EINER PFANNE AUS UND GENIESST SIE

SO EINFACH IST EIN LECKERES UND GESUNDES FRÜHSTÜCK