



**Arbeitszeit:
45 Minuten**

Monster-Pfannkuchen

Zutaten für 8 Pfannkuchen:

3 Eier
2 EL Rapsöl
125 g Dinkel-Vollkornmehl
1 Prise Salz
325 ml Milch
(oder bei veganer Ernährung:
pflanzliche Alternativen wie
Sojamilch oder Hafermilch)

Wähl Dein Lieblingsobst: Am besten
2 oder sogar 3 verschiedene Sorten,
wie zum Beispiel:

Apfel / Banane / Erdbeeren /
Heidelbeeren / Trauben / Birne /
Beeren (vielleicht aus dem Tiefkühl-
fach)

und alles was Du sonst noch so
lecker findest

Zusatz:

- Erdnussbutter
- Apfelmus
- Kokosraspeln
- Zimt

Zubereitung:

- 1 Für den Teig schlägst Du die Eier in eine Rührschüssel und gibst das Öl und die Milch hinzu. Rühr die Zutaten mit einem Handrührgerät solange bis es eine schaumige Masse gibt.
- 2 Nun fügst Du das Mehl und das Salz hinzu. Rühr solange bis Du einen glatten Teig erhältst. Falls sich Klümpchen bilden sollten, streich den Teig durch ein Sieb.
- 3 Nun muss der Teig für 15 Minuten ruhen. Das heißt, Du nimmst das Rührgerät aus dem Teig und lässt den Teig 15 Minuten in der Rührschüssel stehen. Die Zeit kannst Du nutzen um Dein ausgewähltes Obst in kleine mundgerechte Stücke zu schneiden. Stell es dann zunächst zur Seite.
- 4 Wenn die 15 Minuten Ruhezeit um sind, nimmst Du eine große Pfanne und gibst ein wenig Rapsöl hinein. Erhitz die Pfanne.
- 5 Bei mittlerer Hitze gibst Du nun je 1 Kelle Teig in die Pfanne. Warte kurz bis der Teig einigermaßen fest ist. Wenn Du magst, kannst Du noch mit Hilfe eines kleinen Löffels Teigkleckse am Rand des Pfannkuchens platzieren, sodass Dein Monster nachher Arme und Beine hat.
- 6 Jeder Pfannkuchen sollte ungefähr 2-3 Minuten pro Seite gebacken werden. Das Wenden eines Pfannkuchens ist gar nicht so leicht. Vielleicht benötigst Du hier die Hilfe von Deinen Eltern oder älteren Geschwistern.
- 7 Wenn Dein Pfannkuchen fertig gebacken ist, kannst Du ihn auf einem Teller so dekorieren wie Du magst. Sei kreativ und überlege Dir für jeden Pfannkuchen ein anderes Monstergesicht.

Notizen: