

Pancakes mit Erdbeeren

🕒 10 Min. + 16 Min. backen
Ergibt 8 Stück

150 g Mehl
4 EL Zucker
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

40 g Butter
1½ dl Milch
1 Ei
1 Vanillestängel

Bratbutter zum Backen

250 g Erdbeeren
2 EL Ahornsirup

1. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.

2. Butter in einer Pfanne schmelzen. Butter mit Milch und Ei verrühren, beigegeben, rühren, bis der Teig glatt ist. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, darunterrühren.

3. Ofen auf 60 Grad vorheizen. Wenig Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Die Hälfte des Teigs in die Vertiefungen der Pancake-Schablone verteilen (siehe Anwendung), bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. backen. Herausnehmen im Ofen warm stellen, restlichen Teig gleich zubereiten.

4. Erdbeeren vierteln, mit dem Ahornsirup auf die Pancakes verteilen.

Stück: 174 kcal, F 7 g, Kh 25 g, E 4 g

Pancakes aux fraises

🕒 10 min + 16 min de cuisson
Pour 8 pièces

150 g de farine
4 c. s. de sucre
1 c. c. de poudre à lever
1 pincée de sel

40 g de beurre
1½ dl de lait
1 œuf
1 gousse de vanille

beurre à rôtir

250 g de fraises
2 c. s. de sirop d'érable

1. Mélanger dans un grand bol farine, sucre, poudre à lever et sel.

2. Faire fondre le beurre dans une casserole. Mélanger avec lait et œuf, ajouter à la farine, travailler en pâte lisse. Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines, incorporer.

3. Préchauffer le four à 60° C. Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Répartir la moitié de la pâte dans les cavités du pochoir à pancakes (voir mode d'emploi), faire cuire env. 4 min sur chaque face sur feu moyen. Retirer, garder en attente au chaud dans le four, procéder de même avec le reste de la pâte.

4. Couper les fraises en quatre, répartir sur les pancakes avec le sirop d'érable.

Pièce: 174 kcal, lip 7 g, glu 25 g, pro 4 g



Vegane Pancakes

🕒 15 Min. + 16 Min. backen
🌱 vegan 🚫 laktosefrei
Ergibt 8 Stück

1 Zitrone
300 g tiefgekühlte Brombeeren, aufgetaut
100 g Gelierzucker

200 g Vollkornmehl
2 EL Maizena
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
1½ dl Mineralwasser
1 dl Ahornsirup

Öl zum Backen

1. Von der Zitrone Saft auspressen (ca. ½ dl) mit den Brombeeren und dem Zucker ca. 2 Min. köcheln, auskühlen.

2. Mehl, Maizena, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser und Ahornsirup dazugießen, rühren, bis der Teig glatt ist.

3. Ofen auf 60 Grad vorheizen. Wenig Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Die Hälfte des Teigs in die Vertiefungen der Pancake-Schablone verteilen (siehe Anwendung), bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. backen. Herausnehmen im Ofen warm stellen, restlichen Teig gleich zubereiten. Brombeeren auf die Pancakes verteilen.

Stück: 184 kcal, F 2 g, Kh 45 g, E 4 g

Pancakes véganes

🕒 15 min + 16 min de cuisson
🌱 végane 🚫 sans lactose
Pour 8 pièces

1 citron
300 g de mûres surgelées, décongelées
100 g de sucre gélifiant

200 g de farine complète
2 c. s. de maizena
2 c. c. de poudre à lever
1 pincée de sel
1½ dl d'eau minérale
1½ dl de sirop d'érable

huile pour la cuisson

1. Presser le jus du citron (soit env. ½ dl), faire mijoter env. 2 min avec les mûres et le sucre gélifiant, laisser refroidir.

2. Mélanger dans un grand bol farine, maizena, poudre à lever et sel. Ajouter l'eau minérale et le sirop d'érable, travailler en pâte lisse.

3. Préchauffer le four à 60° C. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Répartir la moitié de la pâte dans les cavités du pochoir à pancakes (voir mode d'emploi), faire cuire env. 4 min sur chaque face sur feu moyen. Retirer, garder en attente au chaud dans le four, procéder de même avec le reste de la pâte. Répartir les mûres sur les pancakes.

Pièce: 184 kcal, lip 2 g, glu 45 g, pro 4 g

Rüebli-Ingwer-Pancakes

🕒 10 Min. + 16 Min. backen
Ergibt 8 Stück

1½ dl Rüebli
1 Ei
1 Rüebli (ca. 100 g)
1 cm Ingwer

150 g Mehl
2 EL Zucker
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

Bratbutter zum Backen
180 g Doppelrahm
140 g Granatapfelkerne
50 g Schokoladepäne

1. Rüebli und Ei in einer Schüssel verrühren, Rüebli und Ingwer schälen, fein dazureiben.

2. Mehl, Zucker, Backpulver und Salz mischen, beigegeben, rühren, bis der Teig glatt ist.

3. Ofen auf 60 Grad vorheizen. Wenig Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Die Hälfte des Teigs in die Vertiefungen der Pancake-Schablone verteilen (siehe Anwendung), bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. backen. Herausnehmen im Ofen warm stellen, restlichen Teig gleich zubereiten. Doppelrahm, Granatapfelkerne und Schokolade auf den Pancakes verteilen.

Stück: 263 kcal, F 16 g, Kh 26 g, E 4 g

Pancakes à la carotte

🕒 10 min + 16 min de cuisson
Pour 8 pièces

1½ dl de jus de carotte
1 œuf
1 carotte (d'env. 100 g)
1 cm de gingembre

150 g de farine
2 c. s. de sucre
1 c. c. de poudre à lever
1 pincée de sel

beurre à rôtir
180 g de crème double
140 g de graines de grenade
50 g de copeaux de chocolat

1. Mélanger le jus de carotte et l'œuf dans un grand bol, peler la carotte et le gingembre, les râper finement, ajouter.

2. Mélanger farine, sucre, poudre à lever et sel, ajouter, travailler en pâte lisse.

3. Préchauffer le four à 60° C. Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Répartir la moitié de la pâte dans les cavités du pochoir à pancakes (voir mode d'emploi), faire cuire env. 4 min sur chaque face sur feu moyen. Retirer, garder en attente au chaud dans le four, procéder de même avec le reste de la pâte. Répartir crème double, graines de grenade et chocolat sur les pancakes.

Pièce: 263 kcal, lip 16 g, glu 26 g, pro 4 g

Anwendung

1. Wenig Bratbutter/Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pancake-Schablone mit breitem Rand nach unten in die Pfanne legen. Vorbereiteten Teig in die Vertiefungen bis ca. 5 mm unter den Rand einfüllen (Bild 1). Gemäss Zeitangabe im Rezept backen.

2. Pancake-Schablone an den Griffen festhalten und wenden (Bild 2).

3. Gemäss Zeitangabe im Rezept fertig backen.

Pancake-Schablone Herz, Silikon (Art.-Nr. 25719). Nicht spülmaschineneignend. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.



Betty Bossi AG, Baslerstrasse 52, Postfach, CH-8021 Zürich/Schweiz

Mode d'emploi

1. Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir / d'huile dans une poêle antiadhésive. Déposer le pochoir à pancakes dans la poêle, bord large vers le bas. Verser la pâte préparée dans les cavités jusqu'à env. 5 mm du bord (photo 1). Faire cuire les pancakes en respectant le temps indiqué dans la recette.

2. Saisir le pochoir à pancakes par les poignées et le retourner (photo 2).

3. Poursuivre la cuisson des pancakes en respectant le temps indiqué dans la recette.

Pochoir à pancakes Cœur, silicone (n° d'art. 25719). Lave-vaisselle interdit. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.



Herzige Pancakes

Pancakes en cœur



Glutenfreie Pancakes

🕒 15 Min. + 16 Min. backen

🌱 glutenfrei

Ergibt 8 Stück

1 reife Banane (ca. 200 g)
1 Ei
125 g Magerquark
3 EL Milch
100 g glutenfreie feine Haferflocken
1 EL Kakaopulver
1 TL Backpulver
80 g Schokoladewürfeli
1 Prise Salz

Bratbutter zum Backen
Kakaopulver zum Bestäuben

1. Banane mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken. Ei, Quark und Milch darunterrühren.

2. Haferflocken im Cutter fein mahlen, mit dem Kakaopulver, Backpulver, Schokoladewürfeli und Salz daruntermischen.

3. Ofen auf 60 Grad vorheizen. Wenig Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Die Hälfte des Teigs in die Vertiefungen der Pancake-Schablone verteilen (siehe Anwendung), bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. backen. Herausnehmen, im Ofen warm stellen, restlichen Teig gleich zubereiten. Pancakes mit Kakao-pulver bestäuben.

Stück: 155 kcal, F 7g, Kh 16g, E 5g

Pancakes sans gluten

🕒 15 min + 16 min de cuisson

🌱 sans gluten

Pour 8 pièces

1 banane mûre (d'env. 200 g)
1 œuf
125 g de séré maigre
3 c. s. de lait
100 g de flocons d'avoine fins sans gluten
1 c. s. de cacao en poudre
1 c. c. de poudre à lever
80 g de mini-cubes de chocolat
1 pincée de sel

beurre à rôtir
cacao en poudre

1. Écraser la banane à la fourchette dans un grand bol. Incorporer œuf, séré et lait.

2. Moudre finement les flocons d'avoine au hachoir électrique, incorporer avec cacao, poudre à lever, mini-cubes de chocolat et sel.

3. Préchauffer le four à 60°C. Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle anti-adhésive. Répartir la moitié de la pâte dans les cavités du pochoir à pancakes (voir mode d'emploi), faire cuire env. 4 min sur chaque facé sur feu moyen. Retirer, garder en attente au chaud dans le four, procéder de même avec le reste de la pâte. Saupoudrer les pancakes de cacao.

Pièce: 155 kcal, lip 7g, glu 16g, pro 5g



Apfel-Pancakes

🕒 15 Min. + 16 Min. backen

Ergibt 8 Stück

100 g Mehl	50 g gemahlene Haselnüsse
2 EL Zucker	1 TL Backpulver
1 Prise Salz	

½ Dose Apfelmus (ca. 215 g)
1 Ei
½ dl Milch

Bratbutter zum Bäckchen

2 dl Vollrahm
½ TL Zimt
1 EL Puderzucker

1. Mehl, Nüsse, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.

2. Apfelmus, Ei und Milch verrühren, beigegeben, rühren, bis der Teig glatt ist.

3. Ofen auf 60 Grad vorheizen. Wenig Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Die Hälfte des Teigs in die Vertiefungen der Pancake-Schablone verteilen (siehe Anwendung), bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. backen. Herausnehmen im Ofen warm stellen, restlichen Teig gleich zubereiten.

4. Rahm, Zimt und Zucker steif schlagen, auf die Pancakes verteilen.

Stück: 233 kcal, F 15g, Kh 20g, E 4g

Pancakes à la pomme

🕒 15 min + 16 min de cuisson

Pour 8 pièces

100 g de farine	50 g de noisettes moulues
2 c. s. de sucre	1 c. c. de poudre à lever
1 pincée de sel	

½ boîte de compote de pommes (env. 215 g)
1 œuf
½ dl de lait

beurre à rôtir

2 dl de crème entière
½ c. c. de cannelle
1 c. s. de sucre glace

1. Mélanger dans un grand bol farine, noisettes, sucre, poudre à lever et sel.

2. Mélanger compote de pommes, œuf et lait, ajouter, travailler en pâte lisse.

3. Préchauffer le four à 60°C. Bien faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle anti-adhésive. Répartir la moitié de la pâte dans les cavités du pochoir à pancakes (voir mode d'emploi), faire cuire env. 4 min sur chaque face sur feu moyen. Retirer, garder en attente au chaud dans le four, procéder de même avec le reste de la pâte.

4. Fouetter la crème en chantilly avec la cannelle et le sucre glace, répartir sur les pancakes.

Pièce: 233 kcal, lip 15g, glu 20g, pro 4g

Käse-Pancakes

🕒 15 Min. + 16 Min. backen

🌱 vegetarisch

Ergibt 8 Stück

150 g Mehl	60 g geriebener Sbrinz
1 TL Backpulver	¼ TL Salz

2 dl Milch
1 Ei

Öl zum Backen

½ Bund Schnittlauch	200 g Hüttenkäse
¼ TL Salz	wenig Pfeffer

1. Mehl, Sbrinz, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.

2. Milch und Ei verrühren, beigegeben, rühren, bis der Teig glatt ist.

3. Ofen auf 60 Grad vorheizen. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Die Hälfte des Teigs in die Vertiefungen der Pancake-Schablone verteilen (siehe Anwendung), bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. backen. Herausnehmen im Ofen warm stellen, rechtlichen Teig gleich zubereiten.

4. Schnittlauch fein schneiden, mit dem Hüttenkäse mischen, würzen. Auf die Pancakes verteilen.

Stück: 160 kcal, F 7g, Kh 15g, E 9g

Pancakes au fromage

🕒 15 min + 16 min de cuisson

🌱 végétarien

Pour 8 pièces

150 g de farine	60 g de sbrinz râpé
1 c. c. de poudre à lever	½ de c. c. de sel

2 dl de lait
1 œuf

huile pour la cuisson

½ botte ciboulette	200 g de cottage cheese
¼ de c. c. de sel	un peu de poivre

1. Mélanger dans un grand bol farine, sbrinz, poudre à lever et sel.

2. Mélanger le lait et l'œuf, ajouter, travailler en pâte lisse.

3. Préchauffer le four à 60°C. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Répartir la moitié de la pâte dans les cavités du pochoir à pancakes (voir mode d'emploi), faire cuire env. 4 min sur chaque face sur feu moyen. Retirer, garder en attente au chaud dans le four, procéder de même avec le reste de la pâte.

4. Ciseler la ciboulette, incorporer au cottage cheese, saler, poivrer. Répartir sur les pancakes.

Pièce: 160 kcal, lip 7g, glu 15g, pro 9g



Spinat-Ricotta-Pancakes

🕒 15 Min. + 16 Min. backen

Ergibt 8 Stück

250 g Ricotta	1 Ei
1½ dl Milch	50 g Jungspinat

100 g Mehl	1 TL Backpulver
½ TL Salz	wenig Pfeffer

Öl zum Backen

200 g geräucherter Lachs in Tranchen	einige Kapern
--------------------------------------	---------------

1. Vom Ricotta ca. 50 g beiseite stellen, Rest mit dem Ei und der Milch verrühren, Spinat grob hacken, daruntermischen.

2. Mehl und Backpulver mischen, beigegeben, rühren, bis der Teig glatt ist, würzen.

3. Ofen auf 60 Grad vorheizen. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Die Hälfte des Teigs in die Vertiefungen der Pancake-Schablone verteilen (siehe Anwendung), bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. backen. Herausnehmen, im Ofen warm stellen, rechtlichen Teig gleich zubereiten.

4. Lachs, Kapern und beiseite gestellten Ricotta auf die Pancakes verteilen.

Stück: 173 kcal, F 9g, Kh 11g, E 11g

Pancakes épinards-ricotta

🕒 15 min + 16 min de cuisson

Pour 8 pièces

250 g de ricotta	1 œuf
1½ dl de lait	50 g de pousses d'épinards

100 g de farine	1 c. c. de poudre à lever
½ c. c. de sel	un peu de poivre

huile pour la cuisson

200 g de saumon fumé en tranches	quelques câpres
----------------------------------	-----------------

1. Réserver env. 50 g de ricotta, mélanger le reste avec l'œuf et le lait, hacher grossièrement les épinards et les incorporer.

2. Mélanger la farine et la poudre à lever, ajouter, travailler en pâte lisse, saler, poivrer.

3. Préchauffer le four à 60°C. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Répartir la moitié de la pâte dans les cavités du pochoir à pancakes (voir mode d'emploi), faire cuire env. 4 min sur chaque face sur feu moyen. Retirer, garder en attente au chaud dans le four, procéder de même avec le reste de la pâte.

4. Répartir saumon, câpres et la ricotta réservée sur les pancakes.

Pièce: 173 kcal, lip 9g, glu 11g, pro 11g