



Schoko-Pancakes mit Orangen

Wer mag sie nicht? Fluffige Pancakes, diesmal in der Schoko-Variante, mit einem Topping aus karamellisierten Orangenscheiben und mit Zimtaroma ... ein Traum!

Für 9 Pancakes
Schwierigkeitsgrad: mittel
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
Pro 100 g:
2961 kJ / 707 kcal
F: 28 g, davon 18 g gesättigte Fettsäuren, K: 79 g,
davon 9 g Zucker, E: 22 g, Salz: 1,2 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

125 g Mehl
1 1/2 TL Backpulver
3 gehäufte EL Kakaopulver
1 sehr reife Banane püriert
200 ml Sojamilch oder Mandelmilch
6 Saftorangen
1 Tafel Schokolade (100 g)

Zutaten aus dem Vorrat:

2 TL Rapsöl (alternativ Erdnussöl, Kokosöl, vegane Butter oder Mandel- bzw. Nussmus)
1 EL Agavendicksaft (alternativ Ahornsirup oder Honig)
3 EL Zucker
50 ml Wasser
1/2 Zimtstange
Öl oder Butter zum Braten

Zubereitung

1. Von 4 Orangen mit einem Messer die Schale mit der weißen Haut rundherum abschneiden. Orangen in Scheiben schneiden, Saft dabei auffangen. Restliche Orangen auspressen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Wasser und Orangensaft in einem separaten Topf zum Köcheln bringen, Zimtstange dazu geben und das Ganze vorsichtig unter Rühren zum karamellisierten Zucker geben. Ca. 6 min. köcheln lassen. Flüssigkeit über die Orangenscheiben gießen, ziehen lassen. Etwas Orangenschale würfeln und mit karamellisieren lassen. Für das Topping Zesten von der Schale abreißen oder Orangenschale reiben.
2. In der Zwischenzeit Mehl, Kakaopulver und Backpulver in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen vermengen. Anschließend beiseite stellen. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken. Zusammen mit der Milch, dem Öl und dem Agavendicksaft in einen Messbecher geben und gut verrühren. Die Mehlmischung hinzugeben und alles kurz zu einem Teig verrühren (je nach Bedarf kann man noch mehr Süße hinzugeben oder etwas mehr Flüssigkeit zum Verdünnen).
3. Pro Pfannkuchen ca. 2 EL Teig in die Pfanne geben und solange braten, bis sich Bläschen auf der Oberfläche bilden, das dauert etwa 3 Minuten. Wenden und die andere Seite ausbacken. Anschließend die im Wasserbad geschmolzene Schokolade über die Pancakes träufeln, mit den Orangen servieren und genießen.

Tipps

Dazu passt auch Vanilleeis oder Schokoladeneis. Zusätzlich zum Zimt kann man auch Kardamom dazugeben. Pistazienkerne, gehackt über die Pancakes gestreut, machen die Pancakes noch etwas orientalischer. Auch Kokosraspeln passen wunderbar!