

ZIMT-ERDNUSS MINI PANCAKES & ENVIVO LUNGO

🕒 30 Min.

👤 Mittel



MATERIALIEN

Schüsseln

Holzkochlöffel

Pfanne

EMPFOHLENE KAFFEEKAPSELN



ZUTATEN

Für die Pancakes

1 Esslöffel Trockene Germ

150 ml Warmes Wasser

90 ml Warme Milch

200 g Mehl

50 g Süßes Reismehl

1.5 Esslöffel Groben Zucker

50 g Braunen Zucker

1 Esslöffel Zimtpulver

3 Esslöffel Grob Gehackte

Erdnüsse

Öl

10 g Butter

INSPIRATIONEN



ZUBEREITUNG

- Vermischen Sie Germ, Wasser und Milch in einer Schüssel
- Lassen Sie das Gemisch 15 Minuten lang ruhen
- Vermischen Sie in einer großen Schüssel das Mehl mit dem Zucker
- Mischen Sie unter ständigem Umrühren das Germ-Milch-Gemisch hinzu, bis ein Teig entsteht
- Kneten Sie den Teig 10 Minuten lang gut durch, bis er geschmeidig ist - ist der Teig zu fest, fügen Sie etwas Wasser hinzu, ist er zu weich, etwas Mehl
- Formen Sie den Teig zu einer Kugel, geben Sie ihn in eine geölte Schüssel, decken Sie ihn zu und lassen Sie ihn 45 Minuten lang, am besten an einem warmen Ort, ruhen
- Kneten Sie den Teig nochmals 3 Minuten lang durch. Vermischen Sie den braunen Zucker mit dem Zimt und den Erdnüssen
- Teilen Sie den Teig in 8 Teile und formen Sie diese zu Bällen
- Drücken Sie die Teigbälle flach, geben Sie 1 - 1.5 Esslöffel des Zimt-Nuss-Gemischs in die Mitte, klappen sie den Teig zusammen und formen Sie sie dann zu Pancakes von etwa 1 cm Dicke
- Erhitzen Sie Butter und Öl in einer Pfanne und braten Sie die Pancakes 1-2 Minuten auf jeder Seite, bis sie goldbraun und knusprig sind
- Lassen Sie die Pancakes kurz auf einem Blatt Küchenrolle abtropfen und servieren Sie sie heiß, am besten mit einer Tasse **Envivo Lungo** Kaffee (110 ml)