

Kokos-Pancakes mit Ananas-Salsa

Gesamtzeit **40 Min.** 40 Min. Vorbereitungszeit

ZUTATEN

4 Portion(en)

Für die Salsa:

- 1** reife Ananas
- 2 EL** Kikkoman glutenfreie Teriyaki Marinade
- 1 EL** Honig
- 2** Zweige Minze

Für die Pancakes:

- 4** Eier
- 400 ml** Kokosmilch
- 2 EL** Vanillezucker
- 200 g** glutenfreies Mehl
- 1 TL** Backpulver
- 1 Prise** Salz
- Öl zum Braten

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Ananas schälen und das Fruchtfleisch in sehr kleine Würfel (ca. 1x1 cm) schneiden. Die Ananaswürfel in eine Schüssel geben und mit der glutenfreien Teriyaki Marinade und dem Honig vermischen. Die Minze fein hacken unter die Salsa rühren. Beiseite stellen.

Schritt 2

Die Eier trennen. Das Eigelb in einer Rührschüssel mit der Kokosmilch und dem Vanillezucker verquirlen. Das Eiweiss in einem hohen Gefäss mit einer Prise Salz steif schlagen.

Schritt 3

Das Mehl dem Backpulver und einer Prise Salz mischen und unter das Eigelb rühren. Dann vorsichtig das Eiweiss unterheben. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pancake ca. 2 EL Teig in die Pfanne geben und nacheinander ausbacken. Die Pancakes mit der Ananas-Salsa servieren.

Schritt 4

Dazu passt ein Vanille-Kokos-Quark.