

## Avocado-Blaubeer-Pancakes mit pochiertem Ei

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

20  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Portion

#### Für die Pancakes

130 g Mehl  
1 1/2 Esslöffel Zucker  
1 Teelöffel Backpulver  
1/2 Teelöffel Salz  
1/4 Teelöffel Muskatnuss  
1 Avocado  
1 Ei  
1 Esslöffel Kokosnussöl  
1/2 Teelöffel Vanille-Extrakt  
125 g Blaubeeren  
1 Esslöffel Mandelstifte  
Butter zum Braten

#### Für das pochierte Ei

1 Ei  
2 Esslöffel Essig

#### Besonderes Zubehör

Mixer oder Pürierstab

Avocado im Smoothie, Avocado auf deinem Brot und ab heute auch Avocado in deinen Pancakes. Wie das schmeckt? Unvorstellbar! Deswegen hilft nur eins - ganz schnell selber backen und ausprobieren.

- 1 -

In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und Muskatnuss mischen.

- 2 -

Kokosnussöl in einem Topf schmelzen. Avocado schälen, entkernen und grob zerkleinern. Beides im Mixer mit Vanille-Extrakt und Ei zu einer cremigen Masse pürieren. Mit trockenen Zutaten mischen und zu einem glatten Teig verrühren.

- 3 -

Butter in einer Pfanne erhitzen. 1 gut gefüllten EL Teig in die Pfanne geben und mit der Rückseite des Löffels leicht ausstreichen. Einige Blaubeeren auf Teig verteilen und Pancake auf mittlerer Stufe ausbacken, bis die Unterseite goldbraun ist. Wenden, Pancake ausbacken, auf einen Teller geben und warm halten. Restlichem Teig ebenso zu Pancakes verarbeiten.

- 4 -

Für das pochierte Ei Wasser auf 75 °C in einem Topf erhitzen. Essig zugeben und mit einem Löffel kräftig rühren, sodass ein Strudel entsteht. Ei in ein kleines Schälchen aufschlagen und vorsichtig ins heiße Wasser gleiten lassen. 3-4 Minuten ziehen lassen und mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen. Pancakes mit pochiertem Ei toppen und mit Mandelstiften bestreuen.

# Avocado-Blaubeer-Pancakes mit pochiertem Ei