

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** Minzzweige

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. 1 x 1 cm) schneiden. Die Ananaswürfel in eine Schüssel geben und mit der glutenfreien Teriyaki Marinade und dem Honig vermischen.

Schritt 2

Die Minze fein hacken unter die Salsa rühren. Beiseite stellen.

Schritt 3

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 4

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.

Schritt 5

Die Pancakes mit der Ananas-Salsa servieren. Dazu passt ein Vanille-Kokos-Quark.