

Kokos-Pancakes mit Ananas-Salsa

Zubereitungszeit **40 Minuten**
Kalorien pro Portion **525**



Zutaten für 4 Personen

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
0 Öl

Zubereitung:

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.
2. Die Minze fein hacken unter die Salsa rühren. Beiseite stellen.
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.
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.
5. Die Pancakes mit der Ananas-Salsa servieren. Dazu passt ein Vanille-Kokos-Quark.

Guten Appetit!