

BANANEN-PFÄNNCHEN

Für 6 Pfännchen

8 Bio-Butterkekse • 70 g Bio-Zartbitterschokolade • 2 große Bio-Bananen • 40 g gehackte Pistazien • 1 große Handvoll Bio-Kokoschips

Zur Vorbereitung Kekse grob zerbröseln. Schokolade hacken. Bananen schälen, in dicke Scheiben schneiden, in den Pfännchen verteilen. Keksbrösel und Pistazien daraufgeben. Mit Schokolade bestreuen.

Zum Überbacken Pfännchen unter dem Raclettegrill überbacken, bis die Schokolade geschmolzen ist. Kokoschips zum Schluss kurz mitbacken.

Zubereitungszeit: 10 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 155 kcal/648 kJ

3 g E/17 g KH/7 g F

ORANGEN-PFÄNNCHEN

Für 6 Pfännchen

2-3 Bio-Orangen • 4 frische Feigen • 60 g Bio-Walnusskerne • 2 Zweige Bio-Minze • 6 EL Orangen-Marmelade • 6 weiße Marshmallows

Zur Vorbereitung Orangen inkl. weißer Haut schälen, in dünne Scheiben schneiden. Feigen waschen, vierteln. Nüsse halbieren. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen.

Für die Pfännchen Orangenscheiben rundherum mit Marmelade bestreichen, in die Pfännchen legen. Feigenviertel dazulegen. Mit Nüssen bestreuen.

Pfännchen ca. 3-4 Min. im Raclettegrill überbacken. Marshmallows quer halbieren, je 2 Hälften auf die Früchte legen. Kurz im Raclettegrill bräunen. Mit Minze garniert servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 206 kcal/863 kJ

3 g E/30 g KH/7 g F

PANCAKE-PFÄNNCHEN

Für 6 Pfännchen

2 Bio-Kiwi • 80 g dunkle Trauben • 1 Bio-Ei • 1 Päck. Vanillezucker • 90 g Bio-Mehl • ½ TL Backpulver • Salz • 80 ml Bio-Milch • 6 TL Bio-Butter • Puderzucker zum Bestäuben

Zur Vorbereitung Kiwi schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Trauben waschen, abtropfen lassen.

Für den Teig Ei trennen. Eigelb mit Vanillezucker cremig rühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen, unter die Eigelbmasse rühren. Milch nach und nach unterrühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben.

Für die Pfännchen Je 1 TL Butter in die Pfännchen geben, unter dem Raclette-Grill kurz schmelzen. Soviel Teig in die Pfännchen füllen, dass sie zu $\frac{2}{3}$ gefüllt sind. Kiwischeiben und Trauben darauf verteilen. Pfännchen unter dem

Raclette-Grill backen, bis der Teig nicht mehr flüssig ist. Per Holzschaber vorsichtig wenden, 2-3 Min. weiterbacken. Erneut wenden, kurz goldbraun ausbacken. Pancakes vorsichtig aus den Pfännchen lösen, mit Puderzucker bestäubt servieren.

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 155 kcal/651 kJ

3 g E/21 g KH/6 g F

WINTERAPFEL-PFÄNNCHEN

Für 6 Pfännchen

1 großer säuerlicher Bio-Apfel • ca. 40 ml Rum • 12 Zimtsterne • 6 EL Bio-Cashewkerne • 6 EL Bio-Rosinen • 12 EL Vanillesauce (Fertigprodukt)

Zur Vorbereitung Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in Spalten schneiden. 20 Min. im Rum ziehen lassen. Zimtsterne halbieren, Hälfte grob zerbröseln. Cashewkerne hacken.

Für die Pfännchen Je 1 EL Vanillesauce in die Pfännchen geben. Rum-Äpfel darauf verteilen. Ca. 2 Min. im Raclette-

grill backen. Keksbrösel, Rosinen und Cashews mischen, darauf verteilen. Mit restlicher Vanillesauce beträufeln, weitere 2 Min. backen. Je 2 Keks-Hälften darauflegen, kurz überbacken.

Zubereitungszeit: 10 Min. + Ziehzeit

Schwierigkeitsgrad: leicht

Pro Pfännchen: 319 kcal/1337 kJ

6 g E/35 g KH/14 g F

„IN MEINER KÜCHE GIBT ES ZWEI ALLESKÖNNER. EINER BIN ICH.“

Deli Reform passt zu jedem Rezept. Ob beim Backen, Braten, Kochen oder als Brotaufstrich. Dazu liefern die rein pflanzlichen Zutaten das Beste für Ihre tägliche Ernährung. **Deli Reform. Denn Deli denkt mit.**

Enthält natürliches

OMEGA-3

