



## Karotten–Schoko–Pancakes



---

---

### REZEPT

---

---

#### Zutaten für 2–3 Portionen:

##### Pancakes:

200ml Buttermilch  
150g Vollkornmehl  
130g Karotten  
2 Eier  
7ml Walnussöl  
1 Prise Salz  
Öl zum Ausbacken

##### Topping:

70g Dunkle Schokokuvertüre  
15g Walnussöl  
Süße nach Wahl

#### Zubereitung:

Karotten waschen, die Enden abschneiden und fein raspeln. Buttermilch, Vollkornmehl, Eier, Walnussöl und eine Prise Salz mit den Karotten gut vermischen. Anschließend je einen gehäuften Esslöffel Teig nacheinander in der Pfanne mit etwas Öl ausbacken und nach 2–3 Minuten wenden und warm halten. Die Schokokuvertüre in einer Schale über heißem Wasser schmelzen und das Walnussöl und die Süße nach Wahl zufügen. Die Pancakes auf warmen Tellern anrichten und mit der geschmolzenen Schokolade übergießen.

#### Tipp:

Als zusätzliches Topping eignet sich frisches Obst und Nüsse. Statt der dunklen Schokokuvertüre kann man auch übrig gebliebene Schokoosterhasen verwenden.