

# TRIBI'S KOCHSHOW



## MENÜ

drei verschiedene Pancakes





## ÜBER DAS GERICHT

Pancakes wie wir sie heute kennen kommen aus den USA, aber die ersten Pancakes oder auch Pfannkuchen, wie wir sie im deutschsprachigen Teil Europas nennen, haben ihren Ursprung in Griechenland. Dort wurden sie «Tagenites» genannt und aus Weizenmehl, Olivenöl, Honig und Sauermilch hergestellt und zum Frühstück serviert.

**Allergene:** Gluten, Laktose

**Hier geht es zum Kochvideo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=3qPjHzKztcg>

## EINKAUFLISTE

Diese Einkaufsliste ist für etwa 15 Stk.

Was du bereits zu Hause haben solltest: Salz, Zucker

### Der Teig

- Butter 40 g
- Mehl 200 g
- Backpulver 2 TL
- Salz  $\frac{1}{4}$  TL
- Zucker 1  $\frac{1}{2}$  EL
- Vanillezucker  $\frac{1}{2}$  Päckchen
- Milch 2.5 dl
- Rahm 0.5 dl
- Ei 1 Stück
- Butter (zum Anbraten) wenig

### Varianten

- Nature
- Mit Schokolade 160 g Schokoladenwürfel (Backabteilung Migros, Coop)
- Mit Blaubeeren 200 g Blaubeeren



## **MATERIALLISTE**

Diese Geräte oder Küchenwerkzeuge brauchst du zu Hause, um das Menü zu kochen.

- Grosse Schüssel
- Waage
- Bratpfanne
- Messer
- Schneidebrett
- Schwingbesen

## **FRAGEN ODER ANREGUNGEN?**

Melde dich bei: [phillipp@treibhausluzern.ch](mailto:phillipp@treibhausluzern.ch)