

Liebe Leudde,

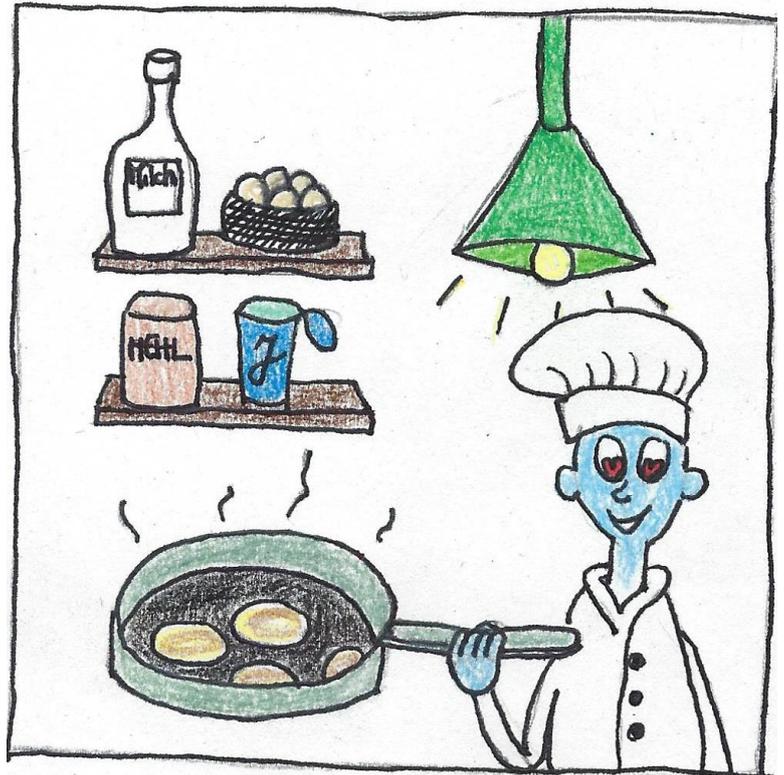
heute bringt euch der Funke zwei Rezepte, mit denen ihr euch das Wochenende versüßen könnt. Viel Spaß beim Ausprobieren und Naschen. Vielleicht gibt es ja auch eine liebe Person, die ihr damit überraschen könnt - und sei es, indem ihr ihr eine Portion mit einem Gruß vor die Wohnungstür stellt ☺!

Pünktlich zum Freitag schicken wir euch einen Tipp für euer Sonntagsfrühstück, den wir selbst am vorherigen Wochenende getestet haben:

### Amerikanische Pancakes

(<https://www.chefkoch.de/rezepte/1205621226313744/Amerikanische-Pancakes.html>)

150 g	Mehl
100 ml	Milch
200 ml	Naturjoghurt
2 EL	Zucker
1 Pck.	Backpulver
3	Eier
1 Prise	Salz
	Olivenöl



„Die Eier zu einer schönen hellen Schaummasse verquirlen.

Milch und Naturjoghurt vermischen, ich nehme etwa 200 ml Joghurt, den Rest Milch. Ihr könnt auch mehr oder weniger Joghurt nehmen, je nachdem was Ihr gerade da habt. Das macht die Pancakes so richtig schön dick und saftig!

Mehl, Backpulver, Milch-Joghurt-Mischung, Salz und Zucker nach und nach zu den Eiern geben und immer schön weiter rühren. Evtl. etwas mehr Milch zufügen wenn der Teig zu dick ist. Aber er sollte schon gut dickflüssig sein.

Die Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, jeweils etwa einen TL Öl hineingeben und nacheinander den ganzen Teig zu Pancakes verbacken. Wichtig! Ganz wenig Öl verwenden und langsam, also auf mittlerer Stufe, nicht zu heiß ausbacken. Schmecken toll mit Ahornsirup, Zuckerrübensirup oder mit Frucht und Quark.“

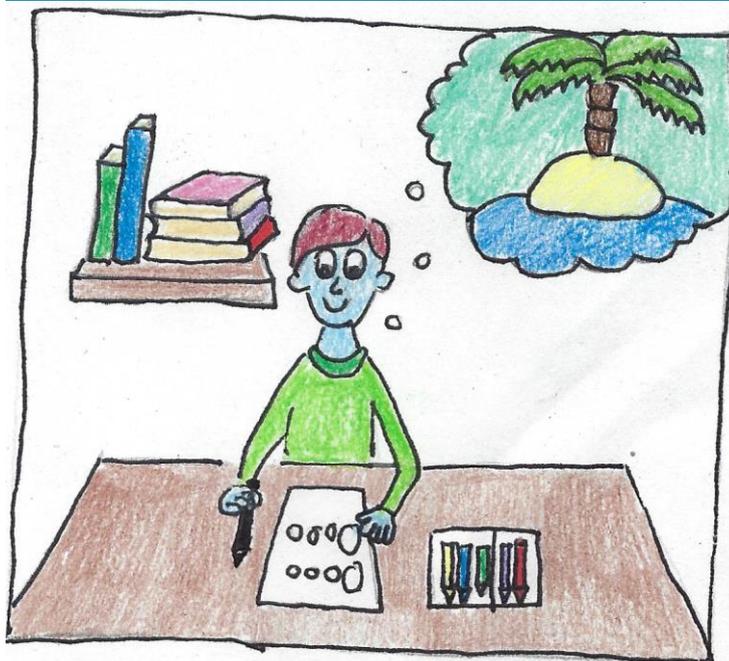
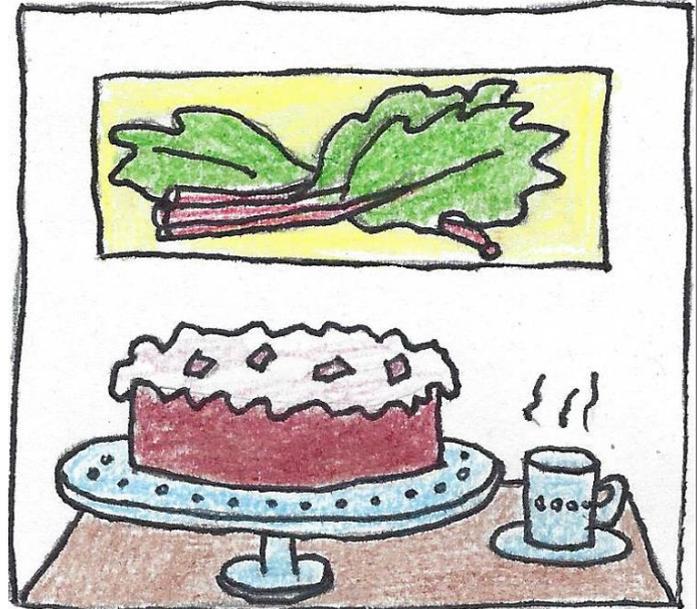
Wir finden, auch Nutella, Puderzucker und/oder Apfelmus sind zu den Pancakes sehr empfehlenswert. Das Rezept reicht für zwei sehr hungrige Frühstück\*innen oder drei nicht allzu hungrige.

Für alle Pfannkuchenbäcker\*innen, die danach noch immer hungrig sind und/ oder eine größere (Back-) Herausforderung suchen, empfehlen wir zum Nachmittagskaffee (oder Tee ;) ) folgendes Familienrezept:

**Rhabarberkuchen vom Blech**  
(oder das halbe Rezept für eine Springform)

175 g	Butter	Die Eier trennen und alle sieben Zutaten zu einem Rührteig verarbeiten.
150 g	Zucker	
1 Paket	Vanillezucker	
1 Prise	Salz	Den fertigen Teig auf ein Backblech mit Backpapier geben.
5	Eigelb	
250 g	Mehl	
½ Paket	Backpulver	
5	Eiweiß	zu Eischnee schlagen.
250 g	Zucker	langsam hinzufügen.
750 g	Rhabarber	geputzt und klein geschnitten mit
50 g	Mandelblättern	unter den Eischnee mischen und die Masse auf dem Rührteig verteilen.
50 g	Mandelblätter	auf der Eischnee-Rhabarbermasse verteilen.

Den Kuchen bei ca. 150 Grad für 40 Minuten backen.



Für alle, die noch eine leichte Lektüre zum Kuchengenuss gut gebrauchen können, haben wir ein kleines Gedicht mitgebracht, das wir (auch im Hinblick auf die geltenden Reisebeschränkungen) sehr zauberhaft finden – vielleicht gefällt's euch ja auch?

**Robinson Kruse** (von Marie-Luise Huster)

Robinson Kruse  
wohnt auf Norderney,  
trägt eine Matrosenbluse  
und steht in der Einwohnermeldekartei.

Er geht in die erste Klasse,  
trinkt Cola aus der Tasse,  
übt gerade das große O mit Pinsel  
und träumt von einer einsamen Insel.

Viel Freude und gutes Gelingen beim Ausprobieren! Und natürlich einen guten Appetit! ☺

**Wir wünschen euch gute Tage und viel Gesundheit.**

Bis bald, Bente und Roger  
Präventionsteam der Brücke Flensburg

