**Süßkartoffel-Pancakes mit Sirup**

**Zutaten für 4 Personen:**

Sirup:

insgesamt 400 g Süßkartoffeln

100 g feiner Zucker

150 ml Orangensaft

20 g Glukosesirup, z.B. beim Konditor erhältlich

Pfannkuchen:

1 Orange, unbehandelt

2 Eier (L)

50 g Sahnequark

50 g Kokosblütenzucker

2 Prisen Salz

50 g Mehl, Typ 405

50 g Haferflocken, Feinblatt

2 TL Backpulver

80 g Butter zum Ausbacken

150 g Himbeeren zum Garnieren

Puderzucker und Minze zum Garnieren, nach Wunsch

**Zubereitung:**

1. Für den Sirup 150 g Süßkartoffel schälen, fein reiben und zusammen mit Zucker, Orangensaft sowie Glukosesirup auf 110° C kochen. Dann durch ein feines Sieb passieren und abkühlen lassen.
2. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen (benötigt werden 80 ml Saft). Die restlichen 250 g Süßkartoffeln schälen, würfeln und im Orangensaft weich kochen, dann abkühlen lassen.
3. Eier trennen. Süßkartoffelpüree mit Eigelb, Quark, Zucker, Orangensaft und -schale pürieren. Eiklar mit Salz steif schlagen. Mehl mit Haferflocken sowie Backpulver mischen und mit dem Eischnee unter die Süßkartoffelmasse heben.
4. In einer Pfanne kleine Pancakes in Butter ausbacken. Zusammen mit den Himbeeren und dem Sirup servieren und nach Wunsch mit Minze sowie Puderzucker garnieren.

**Nährwertangaben pro Person:**

Energie: 590 kcal/1720 kJ

Eiweiß: 11 g

Fett: 21 g

Kohlenhydrate: 84 g