Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Carob-Pancakes mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Carob-Pancakes mit Heidelbeeren, am 01.05.2024

Zutaten

300 g	Heidelbeeren
2 TL	Backpulver
2 EL	Kokosblütenzucker
1 TL	abgerieben Schale von 1 Bio-Zitrone
100 ml	Nussmilch
3 EL	Rapsöl
175 g	Vollkorn-Dinkelmehl
1 Päckchen	Vanillezucker
2 EL	Carobpulver
1 EL	Zitronensaft
200 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure

Für den Kokosjoghurt:

30 g	Kokosmilchpulver
1 TK	Kokosblütenzucker
200 g	Sojaghurt (oder Joghurt)

Außerdem:

Rapsöl zum Backen

Carobpulver zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Kokosblütenzucker und Carobpulver in einer Rührschüssel mischen. Zitronenschale, Zitronensaft, Nussmilch, Mineralwasser und Öl unterrühren, aber nicht zu lange, kleine Mehlklümpchen im Teig stören nicht. Den Kokosjoghurt nach dem Grundrezept (siehe Rezept-Tipp) zubereiten.

2. Kokosmilchpulver mit 2 EL warmem Wasser anrühren. Mit Sojaghurt und Kokosblütenzucker verrühren.

3. Die Hälfte der Heidelbeeren unter den Teig ziehen. Aus dem Teig nacheinander 16 - 20 handtellergroße Pfannkuchen backen. Dafür einige Tropfen Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, pro Pfannkuchen 1 gehäuften EL Teig hineingeben, glatt streichen und ca. 3 Min. backen, dann wenden und die zweite Seite ca. 2 Min. backen. Herausnehmen und warm halten, bis der Teig aufgebraucht ist. Die Pancakes mit Carobpulver bestreuen und den Joghurt mit den übrigen Heidelbeeren garnieren. Beides extra servieren.