

## Rezept

# Amaranth-Pancakes mit Heidelbeeren

Ein Rezept von Amaranth-Pancakes mit Heidelbeeren, am 11.12.2024

## Zutaten

<b>100 g</b> Dinkelvollkornmehl	<b>1/2 TL</b> Weinsteinbackpulver
<b>30 g</b> Puffamaranth	<b>1 Prise</b> Salz
<b>1</b> Ei (M)	<b>100 ml</b> Milch
<b>2 EL</b> Apfeldicksaft	<b>3 EL</b> Öl zum Ausbacken
<b>30 g</b> Haselnusskerne	<b>200 g</b> Heidelbeeren
<b>2 kleine</b> Äpfel	<b>2 TL</b> Butter
<b>5 EL</b> Apfelsaft	<b>150 g</b> Naturjoghurt

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

## Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Amaranth und Salz mischen. Mit Ei, Milch und Apfeldicksaft zu einem dicklichen Teig glatt verrühren. Nüsse hacken, in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Heidelbeeren abbrausen, abtropfen lassen und verlesen. Äpfel vierteln, schälen, entkernen und längs in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Apfelscheiben darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 2 Min. dünsten. Apfelsaft angießen, aufkochen und ca. 1 Min. einkochen lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Heidelbeeren vorsichtig unter die Apfelspalten heben.
3. Etwas Öl in einer großen beschichteten Pfanne verstreichen und erhitzen. Jeweils 1-2 EL Teig in die Pfanne geben und rund verstreichen. Von jeder Seite in ca. 2-3 Min. goldbraun braten. Nach und nach mit dem übrigen Öl ca. 12 Pancakes backen und diese im Ofen bei 80° warm stellen. Obst mit Nüssen bestreuen und zu den Pancakes servieren. Joghurt dazu anrichten.