

Rezept

Chia-Pancakes mit Pflaumen

Ein Rezept von Chia-Pancakes mit Pflaumen, am 25.04.2024

Zutaten

15 g Chia-Samen	70 g Dinkelmehl (Type 1050)
2 TL Weinstein-Backpulver	¼ TL gemahlene Vanille
1 Ei	125 ml Haferdrink
300 g Pflaumen	1 EL Rapsöl
2 TL Rohrohrzucker	1 TL Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 12 g F, 10 g EW, 52 g KH

Zubereitung

1. Die Chia-Samen in einer Schüssel mit dem Mehl, dem Backpulver und der Vanille mischen. Das Ei und den Haferdrink unterrühren und den Teig ca. 10 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen die Pflaumen waschen, vierteln und entsteinen. 1 TL Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und die Pflaumen darin auf beiden Seiten kurz anbraten. Den Rohrohrzucker und den Zimt darüberstreuen, ganz kurz erhitzen und die Pfanne vom Herd nehmen.

3. Parallel dazu das restliche Öl (2 TL) mit einem Pinsel in einer großen beschichteten Pfanne verteilen und erhitzen. Für jeden Pancake (ergibt ca. 6 Stück) gut 1 EL Teig in die Pfanne geben und evtl. leicht verstreichen. Die Pancakes bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 2 Min. backen, auf Teller verteilen und mit den Pflaumen anrichten.