

Rezept

Dattelpfannkuchen

Ein Rezept von Dattelpfannkuchen, am 20.05.2025

Zutaten

100 g getrocknete Datteln (entsteint)	200 g Vollkorn-Weizenmehl
Salz	250 ml Mandeldrink
1 EL Rohrzucker	1/4 TL Zimtpulver
Öl zum Backen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 290 kcal, 3 g F, 7 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Datteln würfeln, mit 200 ml Wasser in einem Topf ca. 10 Min. köcheln, kurz abkühlen lassen und mit dem übrigen Wasser pürieren. Mehl mit 1 Prise Salz und Mandeldrink glatt rühren. Dattelpüree, Zucker und Zimt unterrühren. Den Teig zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Teig durchrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Nacheinander 8 Pfannkuchen backen. Im Backofen bei 80° warm halten.