

Rezept

# Glutenfreie Pancakes mit Orangenkompott

Ein Rezept von Glutenfreie Pancakes mit Orangenkompott, am 03.05.2024

## Zutaten

### Für die Pancakes:

- |                             |                                  |
|-----------------------------|----------------------------------|
| <b>1 EL</b> Leinsamen       | <b>1</b> große Möhre (ca. 100 g) |
| <b>5</b> (Medjol-) Datteln  | <b>1 EL</b> Kokosöl              |
| <b>1/4 l</b> Mandelmilch    | <b>1 TL</b> Apfelessig           |
| <b>125 g</b> Buchweizenmehl | <b>1 Prise</b> Salz              |
| <b>1 TL</b> Backpulver      | <b>1/2 TL</b> Zimtpulver         |
- Sonnenblumenöl zum Braten

### Für das Kompott:

- |                         |                      |
|-------------------------|----------------------|
| <b>4</b> Orangen        | <b>1 Stange</b> Zimt |
| <b>3L EL</b> Ahornsirup |                      |

### Außerdem:

Ahornsirup zum Beträufeln (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 11 g F, 14 g EW, 103 g KH

## Zubereitung

1. Für das Kompott 1 Orange halbieren und den Saft auspressen. Von den übrigen Orangen mit einem scharfen Messer die Schale so abschneiden, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orangen in Scheiben schneiden und diese halbieren, dabei alle Kerne entfernen.
2. Den Orangensaft mit der Zimtstange und dem Ahornsirup in einen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze in 5 Min. leicht einkochen lassen. Dann die Orangenstücke unterrühren und weitere 3-5 Min. bei geringer Hitze sanft köcheln lassen. Das Kompott vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Zwischendurch für die Pancakes aus Leinsamenmehl und 6 EL Wasser ein »Leinsamenei« herstellen (siehe Tipp). Die Möhre schälen und fein raspeln. Die Datteln längs vierteln, entsteinen und in möglichst kleine Stückchen schneiden. Das Kokosöl in einer kleinen Pfanne schmelzen. Mandelmilch mit Apfelessig verrühren.
4. Buchweizenmehl, Salz, Backpulver und Zimt in einer Schüssel mischen. Mandelmilch und Leinsamenei dazugeben und alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Dann das flüssige Kokosöl, Möhrenraspel und Datteln unterrühren.

5. In einer großen beschichteten Pfanne reichlich Sonnenblumenöl (2-3 mm hoch) erhitzen. Die Hälfte des Teigs in 4 Häufchen hineingeben und zügig zu kleinen, flachen Pancakes verstreichen. Bei mittlerer bis starker Hitze braten, bis die Oberfläche fest und die Unterseite schön gebräunt ist. Wenden und auf der anderen Seite braun backen.
- 
6. Fertige Pancakes auf Küchenpapier entfetten und nach Wunsch im 90° warmen Backofen warm halten. Aus dem restlichen Teig weitere 4 Pancakes backen. Die warmen Pancakes mit dem Orangenkompott servieren, nach Belieben noch den Ahornsirup darüberträufeln.