

Rezept

Grundrezept Haferpancakes

Ein Rezept von Grundrezept Haferpancakes, am 18.06.2025

Zutaten

Zutaten:

100 gHaferflocken (zart)2Eier (M)200 mlMilch (laktosefrei)Salz

Ausserdem:

Butter zum Ausbacken

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 20 g F, 17 g EW, 35 g KH

Zubereitung

- 1. Haferflocken, Eier und Milch mit 2 Prisen Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einem glatten Teig mixen. Etwa 10 Min. (max. 1 Std.) quellen lassen. Backofen auf 50° vorheizen.
- 2. In einer großen beschichteten Pfanne je 1 TL Butter erhitzen und nacheinander 10 Pancakes ausbacken. Hierzu 2-3 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2 Min. backen.
- 3. Pancakes aus der Pfanne nehmen und bis zum Servieren im Backofen warm halten. Dann auf 2 Tellern anrichten und sofort genießen.