

Rezept

Hafer-Pancakes mit Schinkencreme

Ein Rezept von Hafer-Pancakes mit Schinkencreme, am 18.12.2025

Zutaten

Für die Schinkencreme:

50 g Schinken (roh oder gekocht)

1 EL TK-Schnittlauchröllchen

Pfeffer

100 g Doppelrahmfrischkäse

Salz

Für die Pancakes:

2 Eier (M)

50 ml Milch

1 Prise Salz

60 g Haferkleieflocken

½ TL Backpulver

4 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal, 45 g F, 24 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Für die Creme den Schinken in feine Würfel schneiden. Den Frischkäse mit den Schinkenwürfeln und dem Schnittlauch verrühren. Die Schinkencreme mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.
2. Für die Pancakes die Eier trennen und die Eiweiße mit dem Handrührgerät steif schlagen. Die Eigelbe mit den Haferkleieflocken und der Milch in einer weiteren Schüssel verquirlen. Das Backpulver und das Salz unterrühren. Zuletzt den Eischnee behutsam unter den Teig heben.
3. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Pro Pancake 2 EL Teig in die Pfanne setzen und von jeder Seite ca. 2 Min. backen, bis die Küchlein goldgelb sind. Die fertigen Pancakes aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem restlichen Öl und dem Teig wiederholen und so insgesamt 8 Pancakes backen. Die Pancakes portionsweise mit der Schinkencreme anrichten und servieren.