

Rezept

Kokos-Pancakes mit Heidelbeerjoghurt

Ein Rezept von Kokos-Pancakes mit Heidelbeerjoghurt, am 22.06.2024

Zutaten

Für die Pancakes:

3 Eier (M)	80 g Crème fraîche
2 EL Kokosraspel	2 TL Flohsamenschalenpulver
3 EL Kokosöl	

Für den Joghurt:

50 g Heidelbeeren	200 g Joghurt
1 EL Kokosmus	1/2 TL gemahlene Vanille
Birkenzucker (Xylit, nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 635 kcal, 59 g F, 16 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Eier, Crème fraîche, Kokosraspel und Flohsamenschalenpulver zügig mit dem Rührbesen zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen für den Joghurt die Heidelbeeren waschen, abtropfen lassen und mit einer Gabel etwas zerdrücken. Joghurt, Kokosmus und gemahlene Vanille dazugeben, verrühren und kalt stellen. Bei Bedarf mit Birkenzucker abschmecken.
3. In einer großen beschichteten Pfanne das Kokosöl erhitzen. Je 1-2 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. zugedeckt backen, bis die Unterseite goldbraun ist. Wenden und auf der anderen Seite in 1-2 Min. bräunen.
4. Insgesamt acht Pancakes backen, auf Tellern anrichten und mit dem Heidelbeerjoghurt servieren.