

Rezept

Pancake-Bowl

Ein Rezept von Pancake-Bowl, am 18.01.2025

Zutaten

250 ml Sojadrink	1 EL Apfelessig
50 g Buchweizen Salz	3 EL Ahornsirup
2 TL Backpulver	150 g Dinkelmehl (Type 630)
1 EL Öl	2 Orangen (ersatzweise Blutorange)
2 EL vegane Haselnuss-Nugat-Creme	2 Bananen

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 8 g F, 9 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 165° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. In einer Schale den Sojadrink mit dem Apfelessig verrühren und in ca. 5 Min. gerinnen lassen.
2. Den Buchweizen in einer Schüssel mit 1 EL Ahornsirup sowie 1 Prise Salz vermischen, auf das Blech geben und ein wenig verteilen. Im Ofen (zweite Einschubhöhe von unten) in ca. 18-20 Min. leicht goldbraun rösten. Dann herausnehmen und mithilfe des Backpapiers vom Blech ziehen.
3. Mehl und Backpulver in einer Schüssel vermengen. Den geronnenen Sojadrink mit dem restlichen Ahornsirup mischen, zum Mehl geben und alles zügig zu einem glatten Teig verrühren. Je ca. 100 ml des Teiges auf die Bowls verteilen. Diese auf den Gitterrost stellen, in den Ofen (Mitte) schieben und zusammen mit dem Buchweizen ca. 20 Min. backen.
4. Etwa 5 Min. vor Ende der Backzeit die Orangen so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herauslösen.
5. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Bananen schälen, in 1 cm breite Scheiben schneiden und diese im heißen Öl von jeder Seite bei großer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Die Bowls mit den Orangenfilets und Bananenscheiben belegen und mit der Haselnusscreme und dem Buchweizen-Crunch garnieren.