Rezept

Power-Pancakes

Ein Rezept von Power-Pancakes, am 12.10.2024

Zutaten

- **1 EL** Buchweizenmehl
- **1 TL** Lucumapulver
- **1 TL** Weizenkeime
- **1** Ei
- **100 g** Heidelbeeren
- **1 EL** Öl (z.B. Kokosöl)
- **30 g** kernige Haferflocken
- **1 TL** Kokosraspel
- **1 Prise** Salz
- **100 ml** Milch
- **2 EL** Ahornsirup

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl mit Haferflocken, Lucumapulver, Kokosraspeln, Weizenkeime und Salz in einer kleinen Schüssel mischen. Ei und Milch dazugeben und mit dem Schneebesen unter die Mischung rühren. Den Teig kurz quellen lassen.

2. Die Beeren waschen und verlesen. Die Hälfte davon mit Ahornsirup und 50 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen und bei kleiner Hitze 5 - 6 Min. köcheln lassen, bis die Beeren zerfallen. Die Beeren durch ein feines Sieb streichen und den Sirup auffangen. Übrige Beeren unterheben und in einem gut schließenden Behälter kalt stellen.

3. Den Teig noch einmal durchrühren und daraus vier Pancakes backen. Pro Pancake etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, ein Viertel von dem Teig in die Pfanne geben und mit einem Löffel so verteilen, dass der Pancake einen Durchmesser von ca. 10 cm hat, dann ca. 4 Min. braten. Den Pancake wenden und weitere 3 - 4 Min. braten.

4. Die Pancakes auf Küchenpapier auskühlen lassen und anschließend abgedeckt kalt stellen. Die Power-Pancakes nach Belieben kalt servieren, im Toaster toasten oder aber in der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 30 Sek. erwärmen. Die Heidelbeeren extra dazu reichen.