

Rezept

Riesen-Pancake mit Beerensauce

Ein Rezept von Riesen-Pancake mit Beerensauce, am 22.07.2024

Zutaten

75 g Mandelmehl	1 EL Chia-Samen
1 TL Flohsamenschalen	1 TL Weinstein-Backpulver
½ TL gemahlene Vanille	½ TL Zimtpulver
40 g Erythrit	3 Eier (M)
210 ml ungesüßter Mandeldrink	½ EL natives Kokosöl
100 g TK-Beerenmischung	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal, 21 g F, 28 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut mischen. Die Eier in ein separates Gefäß aufschlagen und gut verquirlen (für eine noch schaumigere Konsistenz auch gerne mit den Rührbesen des Handrührgeräts).
2. Anschließend den Mandeldrink zu den Zutaten in der Schüssel geben und alles zu einem homogenen Brei verrühren. Erst jetzt die Eier dazugeben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem zähflüssigen Teig mixen.
3. Das Kokosöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Dann den gesamten Teig mittig in die Pfanne geben und diese etwas hin- und herschwenken, damit sich die Masse gleichmäßig verteilt. Den Pancake bei kleiner Hitze zugedeckt 10-15 Min. backen. Eventuell gelegentlich kurz den Deckel vorsichtig heben, um das Kondenswasser mit einem Handtuch abzutrocknen.
4. Währenddessen die TK-Beeren in einem kleinen Topf warm machen und anschließend bei sehr kleiner Hitze warm halten. Wenn die Oberfläche nicht mehr flüssig ist, den Pancake in der Pfanne vierteln, vorsichtig wenden und weitere 2-3 Min. backen. Pancake zum Servieren auf zwei Tellern anrichten und die heißen Beeren darübergeben.