

Rezept

Rohe Pancakes mit Früchten und Vanillesauce

Ein Rezept von Rohe Pancakes mit Früchten und Vanillesauce, am 29.06.2026

Zutaten

Für die Vanillesauce:

| | |
|---------------------------|-----------------------------|
| 250 g Cashewnüsse | 100 g Agavendicksaft |
| 1 TL Vanillepulver | Salz |

Für die Pancakes:

| | |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 80 g Gold-Leinsamen | 50 g Kokosblütenzucker |
| 1 Msp. Vanillepulver | 1 gelber Zucchini (ca. 150 g) |
| 150 g Kokosnussfleisch von der grünen Kokosnuss | 90 g Agavendicksaft |
| 1 EL Zitronensaft | |

Außerdem:

| | |
|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| 200 g Heidelbeeren (Blaubeeren) | Erdbeeren und Himbeeren (nach Belieben) |
| 2 Bananen | 2 Kiwis |
| Agavendicksaft (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 860 kcal

Zubereitung

1. Für die Vanillesauce die Cashewnüsse in einer Schüssel mit Wasser bedeckt mindestens 4 Std. einweichen. Danach in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Cashewnüsse, den Agavendicksaft, das Vanillepulver, 1 Prise Salz und ¼ l Wasser im Mixer zu einer feinen Sauce mixen. Die Vanillesauce ist im Kühlschrank etwa 1 Woche haltbar.
3. Für die Pancakes den Leinsamen mit Kokosblütenzucker und Vanillepulver im Mixer fein mixen und herausnehmen. Den Zucchini putzen und waschen, in grobe Stücke schneiden und mit Kokosnussfleisch, Agavendicksaft und Zitronensaft im Mixer fein pürieren. Die Leinsamenmischung untermixen. Je 2 EL der Masse auf mit Backpapier belegten Blechen zu 2 mm dicken Kreisen (etwa 15 cm Ø) verstreichen.
4. Die Pancakes im Backofen bei 50° (Umluft; Mitte) und leicht geöffneter Ofentür etwa 4 Std. oder im Dörrgerät bei 42° etwa 5 Std. trocknen lassen. Dann wenden, das Backpapier entfernen und die Pancakes im Backofen etwa 2 Std. oder im Dörrgerät etwa 3 Std. weiter trocknen lassen.

5. Die Heidelbeeren sowie nach Belieben Erdbeeren und Himbeeren waschen, putzen und abtropfen lassen. Die Bananen und die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Auf den Tellern jeweils etwas Vanillesauce verteilen, 1 Pancake darauflegen, 1 EL Vanillesauce darauf verstreichen und mit Obst und Beeren bestreuen. Mit 1 Pancake bedecken und erneut mit 1 EL Vanillesauce bestreichen. So weiter verfahren, bis jeweils 4 Pancakeschichten entstanden sind. Den obersten Pancake großzügig mit Vanillesauce bestreichen und die restlichen Beeren am Rand verteilen. Die Pancakes nach Belieben mit Agavendicksaft servieren.