

Rezept

# Zuckerfreie Heidelbeer-Pancakes

Ein Rezept von Zuckerfreie Heidelbeer-Pancakes, am 31.05.2023

## Zutaten

<b>150 g</b> Feinblatt-Haferflocken	<b>1/2</b> Backpulver
<b>1</b> Banane	<b>300 ml</b> Haferdrink
<b>70 g</b> Heidelbeeren	<b>1 EL</b> Kokosöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen(8 Stück) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 12 g F, 12 g EW, 67 g KH

## Zubereitung

1. Die Haferflocken in einem Hochleistungsmixer zu Mehl mahlen und in einer Schüssel mit dem Backpulver vermischen. Die Banane schälen, grob würfeln und mit dem Haferdrink im Mixer fein pürieren.
2. Den Bananen-Hafer-Mix zu den trockenen Zutaten geben und mit den Rührbesen des Handrührgeräts glatt verrühren. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und 50 g Beeren vorsichtig unter den Teig heben. Die restlichen Heidelbeeren zur Seite stellen.
3. In zwei großen beschichteten Pfannen je ½ EL Kokosöl erhitzen. Nach und nach mit ausreichend Abstand je 2 EL Teig in die Pfannen geben, sodass kleine Pancakes entstehen. Die Pancakes in 3-5 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Wenden und auch die zweite Seite bräunen.
4. Die Heidelbeer-Pancakes auf einen großen oder zwei kleine Teller stapeln und mit den restlichen Beeren garnieren. Sofort servieren.