

Rezept

Zuckerfreie Mandel-Pancakes

Ein Rezept von Zuckerfreie Mandel-Pancakes, am 19.04.2024

Zutaten

100 g Dinkelmehl (Type 630)	1 TL Backpulver
1 Prise Salz	150 ml Sojamilch
1 EL Mandelmus	3 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
ein paar Tropfen Bittermandelaroma (nach Belieben)	125 g TK-Himbeeren
4 EL Öl	1 TL Speisestärke
30 g Walnusskerne	2 Bananen

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen. Sojamilch, Mandelmus und 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Eventuell noch Bittermandelaroma untermischen. Den Teig kurz quellen lassen.
2. Inzwischen die gefrorenen Himbeeren mit Stärke und 1 EL Sirup oder Dicksaft in einem Topf erhitzen. Unter Rühren in 1 - 2 Min. leicht dicklich einkochen lassen. Das Mus vom Herd nehmen und beiseitestellen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Mit einem Schöpflöffel vier Teigportionen hineinsetzen und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in jeweils ca. 3 Min. goldbraun backen. Aus dem restlichen Teig in dem übrigen Öl noch mal vier Pancakes backen. Die fertigen Pancakes auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Auf zwei Tellern die Pancakes über einanderschichten, dazwischen jeweils Himbeermus und einige Bananenscheiben verteilen. Die Pancake-Türmchen mit übrigem Sirup oder Dicksaft beträufeln. Die Walnüsse in grobe Stücke brechen und darüberstreuen.