

Chia-Pancakes mit Beeren

Zutaten (für 2 Personen):

- 250 ml ungesüßter Haferdrink
- 2 EL Chia-Samen
- 3 EL Haferflocken
- 120 g Dinkelvollkornmehl
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz
- 2 TL Rapsöl
- 150 g Beerenobst
- alternativ: anderes saisonales Obst
- 150 g Joghurt
- alternativ: Haferjoghurt
- oder Kokosjoghurt
- 1 TL Ahornsirup

Haferdrink, Chia-Samen und Haferflocken in einer Schüssel vermischen und kurz quellen lassen. Dinkelmehl mit Backpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen. Hafer-Chia-Mischung hinzufügen und alles mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Pro Pancake jeweils einen Klecks Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze circa 2 Minuten backen.

Die Pancakes mit einem Pfannenwender wenden, auf der anderen Seite ebenfalls circa 2 Minuten backen. So weiter verfahren, bis pro Portion 2 Stück entstehen.

In der Zwischenzeit die Beeren (z.B. Heidelbeeren und Brombeeren) verlesen und waschen. Zum Anrichten Joghurt auf die fertig gebackenen Pancakes geben, Beeren darauf drapieren und mit etwas Ahornsirup verzieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 11.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen