

Mandel-Pancakes mit Blaubeeren

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Eier
- 100 ml ungesüßter Haferdrink
- 1 EL Roh-Rohrzucker
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1 EL getrocknete Blaubeeren
- 60 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 1 Prise Salz
- 0,5 TL Backpulver
- 150 g (frisch oder tiefgekühlt) Blaubeeren
- 1 EL Mandelblättchen
- 2,5 TL natives Kokosöl
- 0,2 TL Zimtpulver

Die Eier mit Haferdrink - Sojadrink sollte gemieden werden - sowie Zucker mit einem Schneebesen in einer Rührschüssel verquirlen. Mandeln und getrocknete Blaubeeren unterrühren. Mehl mit Salz und Backpulver mischen und unter die Eiermasse rühren. Den Teig zugedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen.

Inzwischen die frischen Blaubeeren waschen, verlesen und trocken tupfen, Tiefkühlware rechtzeitig auftauen. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

In einer großen beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Pro Pancake 2 EL Teig hineingeben und auf jeder Seite bei mittlerer Hitze jeweils 1-2 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und warm halten. Auf diese Weise den gesamten Teig verarbeiten, bei Bedarf noch etwas Öl hinzufügen. Zum Servieren die Pancakes mit den Blaubeeren auf Tellern anrichten, mit Zimt und Mandeln bestreuen.

Tipp: Diese fluffigen kleinen Pfannkuchen sind ballaststoffreich und ein süßer Sattmacher. Nach Belieben mit etwas flüssigem Honig beträufeln.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin: Martina Kittler

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