

# 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
- Salz
- 0.5 TL Backpulver
- 150 g (frisch oder tiefgekühlt) Blaubeeren
- 1 EL Mandelblättchen
- 2.5 TL natives Kokosöl
- 0.25 TL Zimtpulver

Die Eier mit dem Haferdrink - Sojadrink sollte gemieden werden - sowie Zucker mit einem Schneebesen in einer Rührschüssel verquirlen. Die Mandeln und die getrockneten Blaubeeren unterrühren. Das Mehl, 1 Prise Salz und das Backpulver mischen und gut unter die Eiermasse rühren. Den Teig zugedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen.

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

In einer großen beschichteten Pfanne 2 TL Öl erhitzen. Pro Pancake 2 EL Teig hineingeben und auf jeder Seite bei mittlerer Hitze jeweils 1 bis 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 1 EL flüssigem Honig beträufeln.

## Nährwerte pro Portion:

440 kcal, 18 g Eiweiß, 23 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe

## Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Aphthen
- Arthrose
- Bronchitis (chronisch)
- Depression
- Herzschwäche
- Mastzellaktivierungs-Syndrom
- Morbus Crohn (Remissionsphase)
- Wechseljahresbeschwerden
- Potenzstörung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 31.01.2022

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)