

Mandel-Pfannkuchen mit Kokos-Zimt-Quark

Zutaten für die Pfannkuchen (für 2 Personen):

- 2 Eier
- 6 EL (90 ml) Milch
- 50 g gemahlene weiße Mandeln
- 5 TL (15 g) Leinsamenmehl
- Vanille-Pulver
- Zimt
- 1/2 TL Backpulver
- Öl

Die Eier in einer Schüssel mit der Milch und 1 Prise Salz mit einem Schneebesen gut verrühren. Dann Mandelmehl und Leinsamenmehl sowie je 1 Prise Vanille und Zimt dazugeben und sehr gründlich untermischen. Nach und nach 4 EL Wasser hinzufügen. Den Teig 10 Minuten quellen lassen.

Nach dem Quellen das Backpulver unter den Teig mischen. Jeweils etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin nacheinander mehrere Pfannkuchen ausbacken. Fertige Pfannkuchen auf einem Teller warmhalten.

Zutaten für den Quark:

- 300 g Sahnequark
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Leinöl
- 4 EL Kokosraspel
- 2 TL Zimt

Den Sahnequark in einer großen Schüssel mit Kokosmilch und Leinöl glatt rühren. Dann mit Kokosraspeln und Zimt abschmecken.

Zu den Pfannkuchen servieren und nach Belieben mit Kokoschips garnieren.

Nährwerte (pro Portion):

620 kcal, 26 g Eiweiß, 53 g Fett, 8 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Tipp:

Die Pfannkuchen sind glutenfrei. Das Leinsamenmehl gibt zusätzliche Bindung - es eignet sich auch super für selbst gemachtes Brot, Gebäck oder einfach als Müsli-Zutat.

Empfehlenswert bei:

Colitis ulcerosa
COPD
Morbus Crohn
Multiple Sklerose
Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 05.10.2020

Koch/Köchin:

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