

Mohn-Pancakes mit Aprikosen

Zutaten (für 2 Personen):

- 75 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2,5 TL Mohnsamen
- 2 TL Vollrohrzucker
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 (Größe M) Ei
- 100 ml ungesüßter Haferdrink
- 200 g Aprikosen
- alternativ: Zwetschgen
- 100 g ungesüßter Natur- Sojajoghurt
- 1 EL natives Kokosöl

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Mehl, den Großteil der Mohnsamen, Zucker, Backpulver und Salz in einer Rührschüssel mischen. Ei und Haferdrink dazugeben und alles mit einem Schneebesen glatt verrühren. Den Teig etwa 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälfte in Spalten schneiden und zum Garnieren beiseite legen, den Rest grob schneiden und mit dem Sojajoghurt in einem hohen Rührbecher mit einem Stabmixer fein pürieren. Abgedeckt kühl stellen.

In einer großen beschichteten Pfanne einen Teil des Öls erhitzen und jeweils etwa 5-6 Esslöffelgroße Teigportionen nebeneinander in die Pfanne setzen. Die Pancakes bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten backen, bis die Ränder leicht goldbraun werden. Wenden und 1-2 Minuten auf der anderen Seite backen.

Die Pancakes herausnehmen und auf einem Teller im Ofen warm halten. Mit dem übrigen Öl und dem restlichen Teig weitere 5-6 Pancakes backen. Zum Servieren die Pancakes mit der Fruchtsoße und den beiseite gelegten Aprikosen anrichten. Mit übrigen Mohnsamen bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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