

Mandel-Pfannkuchen mit Kokos-Zimt-Quark

Zutaten für die Pfannkuchen (für 2 Personen):

- 2 Eier
- 90 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 50 g gemahlene geschälte Mandeln
- 15 g Leinsamenmehl
- 1 Prise Vanille-Pulver
- 1 Prise Zimt
- 4 EL Wasser
- 0,5 TL Backpulver
- Öl

Eier in einer Schüssel mit Milch und Salz mit einem Schneebesen gut verrühren. Dann Mandelmehl, Leinsamenmehl, Vanille und Zimt dazugeben und sehr gründlich untermischen. Nach und nach das 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 warmhalten.

Zutaten für den Quark:

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

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.

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.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 25.09.2023

Koch/Köchin:

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