

PANCAKES

Kategorien: süß, Frühstück, vegetarisch

Ich liebe sie zum Frühstück, denn diese Pancakes sind super lecker, können toll kombiniert werden und enthalten eine ausgewogene Mischung an gesunden Zutaten.



Zutaten: Was du für ca. 8 Stück brauchst

- ★ 3 Eier
- ★ 50 g gemahlene Mandeln
- ★ 100 g Dinkelmehl
- ★ 150 ml Mandeldrink
- ★ 1 Prise Zimt
- ★ Öl zum Braten
- ★ Für die Beilage ggf. Ahornsirup, Apfelmus, Obst und/oder frisch geschlagene „Sojasahne“

Zubereitung:

Heiz eine Pfanne vor und gib etwas Rapsöl, Ghee oder Kokosöl hinein.

Trenn die Eier: Gib das Eiklar in ein hohes Rührgefäß und die Eigelbe in eine Rührschüssel.

Schlag dann zunächst das Eiklar steif.

Gib die übrigen Zutaten zum Eigelb und verrühr sie kurz auf hoher Stufe. Die Masse sollte ein gießfähiger Teig sein. Gib eventuell noch etwas Mandeldrink dazu.

Dann heb vorsichtig den Eischnee unter.

Gib je ein Kelle des Teigs in die Pfanne, brate den Pancake goldbraun von beiden Seiten.

Heiß servieren.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
ERFOLG DURCH ERNÄHRUNG | WOHLFÜHLEN MIT MAßGESCHNEIDERTER ERNÄHRUNG*

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de

facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung bestformhannover.de