

Pancakes Zauber à la Eva

Zutaten:

- 1 Ei (oder 50g Apfelmus/Bananenmark als vegane Alternative)
- 1 TL (Weinstein-)Backpulver
- 20g Puddingpulver (oder Mehrkomponenten-Eiweiß als vegane Alternative) z. B. Typ Schokolade oder Vanille
- 10g Leinsamenmehl (alternativ 20g anderes Mehl, z. B. Dinkelmehl)
- 15g Haferkleie-Flocken
- etwas Milch/Pflanzenmilch (nach gewünschter Konsistenz)
- Optional: Süße nach Wahl, z. B. Honig, Stevia, Xucker o. ä., ein Stück geraspelte Schokolade
- fürs Topping: frische oder gefrorene Himbeeren, Skyr bzw. Joghurt

Zubereitung:

1. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Löffel vermengen.
2. Das Ei hinzugeben und etwas Milch bereitstellen. Mit dem Handrührgerät alles zu einem Teig rühren. Je nach gewünschter Konsistenz vorsichtig Milch dazugeben.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Teig pro Pancake mit einem Löffel dosieren. Von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
4. Die Pancakes können z. B. auch mit Kokosjoghurt/Skyr, Obst der Saison und Schokolade nach je nach Gusto serviert werden. Seid hier gerne kreativ.

Bon Appetit.

