

## Joghurt-Pancakes – 6-8 Stück



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



### Zutaten

- 240 g Vollkorn- oder Dinkelmehl (wenn du von einer Stenose betroffen bist, kannst du alternativ Weizenmehl nehmen)
- 60 ml Olivenöl
- 60 ml Honig oder 60 g Zucker
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Backpulver
- 200 g Naturjoghurt (mind. 3,5% Fett)
- 60 ml Milch (mind. 3,5% Fett)
- Pflanzenöl zum Braten (z. B. Rapsöl)

\*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

### Zubereitung

Mische das Mehl und das Backpulver in einer Schüssel, füge dann alle anderen Zutaten hinzu und verrühre alles gut. Erhitze etwas Pflanzenöl in einer Pfanne und gib eine Kelle voll Teig hinein. Wenn kleine Bläschen auf dem Pfannkuchen erscheinen, kannst du den Pfannkuchen wenden und von der anderen Seite noch einmal 1-2 Minuten ausbacken.

Die Pfannkuchen schmecken großartig mit natürlichen Nussaufstrichen (z. B. mit Mandel- oder Erdnussbutter), mit Ahornsirup, mit Joghurt, der mit Honig gesüßt ist oder mit einem Obstsalat.



### Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Naturjoghurt ist total empfehlenswert, weil er eine tolle Quelle für Kalzium, Eiweiß und Probiotika ist. Natürliche Nussaufstriche sind lecker und auch für Menschen mit CED gut verträglich – und die enthaltenen Nüsse sind eine wichtige Quelle für gesunde Fette, Vitamine und Mineralien.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem\*iner Ernährungsberater\*in oder einem\*einer auf CED spezialisierten Diätassistent\*in zu besprechen.