

Süße Vollkorn-Dinkel-Pfannkuchen - ca. 6-8 Pfannkuchen à ca. 70-90g



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 1/4 Tasse* Dinkelvollkornmehl
- 1/4 Tasse Mandelmehl
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1/4 Tasse Mandel- oder Hafermilch
- 1 Ei
- 1/4 Tasse Schokostreusel (oder andere Toppings)
- 1 Esslöffel Olivenöl zum Braten

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

Zubereitung

Mische zuerst einfach alle Zutaten in einer Schüssel. Erhitze einen Teelöffel Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Gib dann einen Esslöffel des Teigs in die Pfanne, lass ihn zwei Minuten stocken, damit er golden wird. Einmal wenden und eine weitere Minute von der anderen Seite ausbacken.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Diese Pfannkuchen sind reich an Ballaststoffen. Dank des Mandelmehls kommst du in den Genuss der gesunden Nüsse, ohne dir über die Textur Gedanken machen zu müssen.

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