

Quinoa Pancakes mit süßen Aufstrichen

aus dem Buch „Eat like a woman“ von Andrea Haselmayr, Denise Rosenberger & Verena Haselmayr

Zutaten:

- 1 EL Kokosöl plus Öl für die Pfanne
- 150 g Dinkelmehl
- 1 Leinei*
- 50 g gepuffte Quinoa
- ½ TL Backpulver
- 1 TL Essig
- 1 Prise Salz
- 250 ml Pflanzendrink (Reis- oder Nussdrink)
- 1 EL Ahornsirup
- Mark einer halben Vanilleschote
- Optional Gewürze: Zimt, Kardamom, Kurkuma)
- Mandeln, Puder-Birkenzucker (o.a.) zum Bestäuben und frische Himbeeren zum Garnieren



*Leinei: 1 EL geschrotete Goldleinsamen 10 Minuten in 1-2 EL Wasser quellen lassen. Leineier können in Teigen Hühnereier ersetzen (die angegebene Menge entspricht 1 Ei)

Zubereitung:

Kokosöl in einem kleinen Topf vorsichtig schmelzen. Alle Zutaten mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

Wenig Kokosöl in einer Pfanne schmelzen. Für jeden Pancake je 2 EL Teig in die Pfanne geben. Von beiden Seiten goldbraun und fluffig backen.

Mandeln grob hacken. Pancakes mit Puderzucker bestäuben, mit Himbeeren und Mandeln garnieren und mit den süßen Aufstrichen servieren.

Ich nehme saisonal verfügbare Beeren oder Kompotte abwechselnd dazu. Je nach Geschmack und Vorlieben kann man beliebig variieren.