



Chai-Hafer-Pancakes mit Beeren-Birnen-Kompott

Zutaten

230 ml Haferdrink
2 Tüte(n) Chai-Tee
0.5 Stück(e) Birne
60 g TK-Waldbeeren
1 Esslöffel Dattelsirup
0.5 Stück(e) Banane
15 g Chiasamen
4 Esslöffel heißes Wasser
130 g Dinkelmehl
20 g gekeimte Haferflocken
1 Teelöffel Backpulver
1 Prise(n) Salz
20 g Walnüsse
1 Esslöffel Kokosöl
30 g Erdmandelcreme

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Gib den Haferdrink in einen kleinen Topf, gib die Chai-Tee-Beutel hinzu und koche den Haferdrink auf. Sobald es köchelt, nimm den Topf vom Herd und lasse den Chai-Tee für 10 Minuten im Haferdrink ziehen.

2.

Wasche die Birne, halbiere sie und schneide eine Birnenhälfte in kleine Würfel.

3.

Gib die gefrorenen Waldbeeren mit den Birnenwürfeln und dem Dattelsirup in einen Topf und lasse alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren für etwa 10 Minuten köcheln. Wenn das Beeren-Birnen-Kompott zu trocken wird, kannst du esslöffelweise etwas Wasser hinzugeben.

4.

Schäle die Banane und zerdrücke die Hälfte der Banane zu Bananenbrei.

5.

Mische in einer kleinen Schale die Chiasamen mit 4 EL heißem Wasser und lasse sie für 5 Minuten quellen.

6.

Mische in einer großen Schüssel das Dinkelmehl mit den gekeimten Haferflocken, einer Prise Salz und Backpulver.

7.

Gib anschließend die zerdrückte Bananenhälfte, den Chai-Haferdrink und die gequollenen Chiasamen hinzu und vermenge alles zu einem geschmeidigen Teig. Lasse den Teig anschließend für 2-3 Minuten ziehen.

8.

Hacke währenddessen die Walnüsse.

9.

Erhitze das Kokosöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne. Gib je Pancake etwa 2 EL des Teigs in die Pfanne und backe jeden Pancake von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun.

10.

Lege einen Pancake auf einen Teller, bestreiche ihn mit dem Birnen-Beeren-Kompott, lege einen zweiten Pancake obendrauf, nur noch mit einer weiteren Portion Kompott, Erdmandelcreme und Walnüssen toppen und dann heißt es genieße deine Chai-Hafer-Pancakes.