



Haferflocken-Pancakes mit Himbeer-Marmelade

Zutaten

- 100 g angekeimte Haferflocken
- 2 Esslöffel Kokosblütenzucker
- 1 Teelöffel Natron
- 0.5 Teelöffel Backpulver
- 3 Esslöffel Kokosöl
- 1 Stück(e) Banane
- 1 Stück(e) Bio-Orange, Schale & Saft
- 120 g Himbeeren
- 120 ml Pflanzendrink
- 1 Prise(n) keltisches Meersalz

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Schmilz 2 EL Kokosöl in einem kleinen Topf.

2.

Gib die gekeimten Haferflocken, Backpulver, Natron und keltisches Meersalz in einen Mixer und mahle alles zu einer feinen Masse.

3.

Schäle die Banane und zerdrücke sie mit einer Gabel.

4.

Vermische Bananenbrei mit dem flüssigen Kokosöl, gib den Pflanzendrink hinzu und mische alles gründlich.

5.

Hebe das Hafermehl nach und nach unter und lasse den Teig anschließend für 15 Minuten im Kühlschrank ruhen.

6.

Wasche die Orange, reibe die Schale ab und presse den Saft aus.

7.

Wasche die Himbeeren und lasse sie abtropfen.

8.

Gib die Himbeeren mit Orangensaft und 2 EL Kokosblütenzucker in einen Topf und lasse sie bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln.

9.

Erhitze 1 EL Kokosöl in einer Pfanne, gib löffelweise den Teig hinein und backe die Pancakes von jeder Seite für ca. 3-4 Minuten aus.

10.

Serviere die Pancakes mit der Himbeer-Marmelade und genieße sie mit Orangenabrieb und frischen Himbeeren.