

APFEL-PANCAKES

MIT BUTTERMILCH

ZUTATEN

Für 2 Portionen:

Teig:

50 g Dinkel-Vollkornmehl
50 g Haferflocken
1 Prise Backpulver
1 Prise Ceylon-Zimt
1 Ei
100 ml Buttermilch
2 EL Apfelmus
1 TL Zucker

Außerdem:

1 Apfel
1 EL Rapsöl für die Pfanne

ZUBEREITUNG

Haferflocken in einer Küchenmaschine zu Mehl vermahlen (Alternative: in ein hohes Gefäß geben und mit einem Handmixstab vermahlen). Für den Teig alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren. Teig kurz rasten lassen, währenddessen Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Spalten schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Teig portionsweise hineingeben. Mit Apfelspalten belegen und auf beiden Seiten goldbraun anbraten.



ballaststoffreich,
gut sättigend



ideal fürs Frühstück, als Pre-Workout-Snack oder als Jause in der Arbeit/Schule

