



KOKOS-PANCAKES

Zutaten

- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 EL gehäuft Kokosmehl
- 1 TL gestrichen Weinsteinbackpulver
- 80 ml Mandelmilch
- 2-3 TL Kokosfett



Zubereitung

Die Eier mit dem Salz schaumig rühren. Das Kokosmehl und das Weinsteinbackpulver hinzugeben und gründlich verrühren. Die Milch hinzufügen und ein letztes Mal verrühren. Wer mag gibt für süße Pfannkuchen jetzt noch einen halben Teelöffel Honig hinzu.

Je nach Größe der Eier muss etwas mehr oder etwas weniger Milch hinzugegeben werden. Der Teig sollte eine eher flüssige Konsistenz aufweisen.

In eine Pfanne einen Teelöffel des Kokosfettes geben und warten bis das Fett heiß ist. Nun mit einem Esslöffel drei Pfannkuchen in der Pfanne formen. Pro Pfannkuchen sind zwei Esslöffel Teig ausreichend.

Die Pfannkuchen backen bis die Oberseite nicht mehr flüssig ist, dann vorsichtig wenden und fertig backen. Das Rezept reicht für 6 bis 9 Pfannkuchen.

Rezeptvariation

Wer mag, kann etwas Obst mit einbacken. Zum Beispiel Apfelspalten oder Blaubeeren.

gesund & aktiv informiert

Kokosmehl enthält viele Ballaststoffe, viel Eiweiß und nur wenig Kohlenhydrate. Da es wesentlich mehr Flüssigkeit aufnimmt als Getreidemehl, kann Kokosmehl in klassischen Backrezepten nicht 1 : 1 ersetzt werden.

