

Rezept: Oat-Pancakes mit Heidelbeeren & Apfelmark (ca. 4-5 Portionen)

Zutaten

200g Haferflocken
150ml Mandeldrink ungesüßt
1 Zitrone
375g Bananen
20g Backpulver
40ml Apfelessig
25ml Ahornsirup
5g Vanilleextrakt (nach Geschmack)
250g Heidelbeeren tiefgefroren
500g Äpfel
Öl zum Braten



Zubereitung

1. Die Hälfte der Haferflocken in einem Mixer zu Mehl mahlen.
2. Die Zitrone auspressen
3. Die Bananen schälen und in Stücke schneiden.
4. Bananenstücke mit dem Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken.
5. Hafermehl und zerdrückte Bananen mit den ungemahlten Haferflocken, Mandeldrink, Backpulver, Apfelessig, Ahornsirup und ggf. Vanilleextrakt in einer Schüssel mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.
6. Die Heidelbeeren unterrühren und den Teig für ca. 10 Minuten ruhen lassen.
7. In dieser Zeit die Äpfel waschen, entkernen, in Stücke schneiden und in einen Topf geben.

8. Den Topf langsam erhitzen und unter Rühren die Äpfel zerkochen.
9. Öl in einer Pfanne erhitzen und eine Kelle des Teiges in die Pfanne geben.
10. Wenn die Ränder fest sind und der restliche Teig Blasen schlägt, den Pancake wenden und ausbacken.
11. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Die bereits gebackenen Pancakes im Ofen bei ca. 80°C warmhalten, bis alle Pancakes fertig gebacken sind.
12. Pancakes am Ende mit Apfelmark servieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de