



Glutenfreie Himbeer-Pancakes aus dem Ofen

⌚ Preparation time: 15 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 20 minutes

Total time: 35 minutes

Zutaten für 2 Portionen (8-9 Pancakes)

- 200 g glutenfreie Haferflocken (egal ob kernig oder Feinblatt)
- 1 TL Weinstein Backpulver
- 1 TL Zimt
- Eine Prise Meersalz
- 1 reife Banane
- 180 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink oder Haferdrink)
- 2 EL Ahornsirup oder Reissirup
- 100 g TK-Himbeeren + Heidelbeeren zum Garnieren oder Heidelbeeren
- Außerdem: Obst, Ahornsirup, Nuss-Mus und Samen nach Belieben, z.B. eine halbe Banane, TK-Himbeeren- und Heidelbeeren, 1 Feige, Cashewmus, Ahornsirup, geschälte Hanfsamen und Kürbiskerne

Hinweis zum Thema "glutenfrei": Haferflocken gelten an sich als glutenfrei, können jedoch durch andere Getreidearten "verunreinigt" sein, z.B. wenn beim Anbau auf dem Nebefeld Weizen angebaut oder anderes Getreide in der gleichen Anlage verarbeitet oder der gleiche Mährescher eingesetzt wurde. Daher kann man eigens "glutenfreie" Haferflocken kaufen. Wenn Ihr also Zöliakie bzw. eine Gluten-Unverträglichkeit habt, dann achtet beim Einkauf unbedingt auf glutenfreie Haferflocken!

Zubereitung (15 Minuten Arbeitszeit + 20 Minuten Backzeit)

1. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Haferflocken in einer Mühle oder einem Mixer zu feinem Haferflockenmehl zerreiben/mixen.
3. 200 g Haferflockenmehl, 1 kl. TL Backpulver, 1 TL Zimt und eine Prise Meersalz in einer Schüssel vermengen. Eine Banane mit der Gabel fein zerquetschen und mit 180 ml Pflanzendrink sowie 2 EL Ahornsirup (oder einem alternativen Süßungsmittel) verquirlen. Pflanzendrink-Bananen-Mix zu den trockenen Zutaten gießen und einen cremigen Teig anrühren.
4. 100 g TK-Himbeeren bröckelig zerstoßen (z.B. mit einem Mörser), unterheben und den Teig 5 Minuten quellen lassen.
5. Teig in Pancake Form auf das Backpapier geben. Rund um die Pancakes etwas Platz lassen, weil diese noch aufgehen.
6. Pancakes im vorgeheizten Ofen Minuten bei 180 Grad Umluft 22 Minuten backen.
7. Pancakes auf einem Teller anrichten, mit Obst garnieren, mit Ahornsirup beträufeln und mit geschälten Hanfsamen und Kürbiskernen bestreuen.

Ich habe zum Garnieren noch ein paar Blätter Minze und etwas Cashew-Mus hinzu gefügt. Und schon könnt Ihr fettfrei, glutenfrei und sojafrei genießen!!!
Soooo lecker, leicht und bekömmlich.....