



Fluffige Pancakes fettfrei aus dem Ofen

⌚ Preparation time: 15 minutes
Cooking time: 12 minutes
Total time: 27 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Haferflocken Feinblatt
- 1 reife Banane für den Teig + 1 Banane zum Belegen oder 1/2 Banane und eine Handvoll TK-Himbeeren
- 1 TL Backpulver
- 1 kl. TL Natron
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- 1-2 EL Kokosblütenzucker + etwas mehr zum Bestäuben/zum Servieren
- 210 ml Pflanzendrink
- Zum Garnieren: 1-2 Kiwis, 2 EL Mandelmus und 1 TL geschälte Hanfsamen

Zubereitung (15 Minuten Arbeitszeit + 12-15 Minuten Backzeit)

1. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.
2. Zuerst mahlen wir die Haferflocken im Mixer.
3. 200 g Haferflocken in einen Mixer geben und zerkleinern/mahlen. Eine reife Banane schälen und in Stücke gebrochen dazu geben. 1 TL Backpulver, 1 kl. TL Natron und 1 TL Zitronensaft hinzu fügen. Den Zitronensaft dabei direkt auf Backpulver und Natron träufeln, bis es beginnt zu schäumen. Dann 1 TL Zimt, 1-2 EL Kokosblütenzucker und 210 ml Pflanzendrink dazu geben und alles im Mixer cremig pürieren. Die Grundmasse für die Ofen-Cakes in eine Schüssel füllen, mit einem Löffel durchrühren und 10 Minuten quellen lassen.
4. Tragt den Teig mit einem Löffel rund auf das Backblech auf.
5. Belegt die Pancakes mit Bananenstücken und/oder TK- Himbeeren.
6. Zum Schluss nochmals 1-2 TL Kokosblütenzucker über die Pancakes stäuben und diese bei 180 Grad Umluft ca. 13-15 Minuten backen.
7. 1-2 Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Die Pancakes warm mit Mandelmus beträufelt und Kiwi-Stücken angerichtet servieren. Wer mag, garniert die Pancakes mit geschälten Hanfsamen.

Diese Ofen-Cakes werden super schön weich und fluffig. Ihr könnt sie auch über Nacht im Kühlschrank aufbewahren und am Tag darauf als Snack für unterwegs mitnehmen. Mmmmmh! So fluffig und gut! ich liebe diese Ofen-variante klassischer pancakes und mache sie mir auch oft als süßen Snack zwischendurch.

Tipp: Leserin Franzi hat mir geschrieben, dass sie die Pancakes gerne am nächsten Tag einfach in den Toaster gibt, um sie dann noch Mal warm und angeröstete zu genießen. Ich finde, das eine super Idee und einen tollen Tipp! Danke Franzi für die Anregung - die musste natürlich gleich in den Beitrag mit aufgenommen werden.