



Vegane, glutenfreie Buchweizen-Pancakes

⌚ Preparation time: 20 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 20 minutes

Zutaten der Buchweizen-Pancakes für 2 Portionen

- 150 g Buchweizen*
- 2 Scheiben Zitrone (oder 1-2 EL Zitronensaft oder Apfelessig)
- 1 EL Zimt
- 2 EL Kokosblütenzucker* (oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl)
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Apfelessig (oder Zitronensaft)
- 100 ml Pflanzendrink (z.B. Haferdrink)
- 30 g geschrotete Leinsamen*
- 70 g TK-Heidelbeeren (oder zwei Hände voll frischer Heidelbeeren oder z.B. Himbeeren oder Johannisbeeren)
- 2-3 EL Kokosöl* (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 2-3 EL Sojajoghurt oder Kokosjoghurt
- Saisonales Obst nach Belieben (hier verwendet: Weintrauben, Heidelbeeren und Kiwi)
- 2 TL geschälte Hanfsamen*
- Dattelsirup*, Kokosblütensirup oder ein anderes flüssiges Süßungsmittel (z.B. Ahornsirup, Reissirup oder Agavendicksaft)

**Amazon Affiliate-Links*

Tip: Solltet Ihr die Pancakes ohne die geschroteten Leinsamen zubereiten wollen, so gebt keine zusätzliche Flüssigkeit in den Mixer und mischt anschließend nur so viel Pflanzendrink unter, wie Ihr benötigt, um eine cremige Konsistenz für den Teig herzustellen.

Zubereitung der Buchweizen-Pancakes (Einweichen des Buchweizens über Nacht + 20 Minuten Zubereitungszeit)

1. 150 g Buchweizen mit klarem Wasser spülen und über Nacht in Wasser mit 2 Scheiben Zitrone bzw. etwas Zitronensaft einweichen lassen.
2. Den eingeweichten Buchweizen nochmals gründlich durchspülen und in einen Hochleistungsmixer geben. 1 EL Zimt, 2 EL Kokosblütenzucker, 1 TL Backpulver, 1 EL Apfelessig sowie 100 ml Pflanzendrink dazu geben und den Buchweizen zu einer cremigen Pancake-Masse pürieren.
3. Anschließend 30 g geschrotete Leinsamen in den Teig rühren und 10 Minuten quellen lassen.
4. 70 g TK-Heidelbeeren vorsichtig unter den Pancake-Teig heben. **Tipp:** Ich hebe die gefrorenen Heidelbeeren erst unter, kurz bevor ich beginne, die Pancakes in der Pfanne zu braten. Das verhindert, dass sie auftauen und den Teig bläulich färben. Beim Unterheben bin ich außerdem sehr vorsichtig, damit die Heidelbeeren möglichst ganz bleiben und so wenig Saft wie möglich austritt. Je nach Saison könnt Ihr aber auch einfach frische Heidelbeeren benutzen. Diese sind färben den Teig auch nicht ein)
5. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und mit einem Löffel einzelne Teigportionen in runder Form in das heiße Fett geben. Pancakes von beiden Seiten goldbraun backen. So lange fortfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Die fertigen Pancakes zwischenzeitlich auf einem Teller im leicht vorgeheizten Ofen warm halten (z.B. bei 50-70 Grad Umluft).
6. Pancakes mit Sojajoghurt, frischem saisonalem Obst, geschälten Hanfsamen und Dattelsirup genießen.