



Glutenfreie Pancakes mit Dattelnkaramell & Nüssen

⌚ Preparation time: 20 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 20 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten (für ca. 10 Pancakes/ 2-4 Portionen je nach Hunger)

Für die Pancakes (ca. 10 Stück/4 Portionen)

- 200 g Quinoa
- 40 g geschrotete Leinsamen
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL gemahlene Vanille
- 280 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink)
- 2 Äpfel | ca. 230-240 g
- 1-2 EL Zimt
- 3-4 EL Kokosöl

Für das Dattelnkaramell

- 120 g Medjoul Datteln oder eine Dattelsorte, die sehr weiches, saftiges Fruchtfleisch hat
- 3 EL Ahornsirup
- 120 ml Pflanzendrink
- Eine Prise Meersalz
- 0,5 EL Zimt
- 1 kl. EL Zitronensaft

Topping

- Obst nach Belieben, z.B. Trauben, Feigen und Banane
- 30 g Pekannüsse oder Walnüsse

Zubereitung (Quinoa über Nacht einweichen + 20 Minuten Zubereitungszeit)

Wichtig: Die Quinoa wird in diesem Rezept als "ganzes Korn" verwendet. Daher bereits am Vorabend 200 g Quinoa abwägen und über Nacht, mindestens aber acht Stunden, in klarem Wasser quellen lassen. Für dieses Rezept benötigt Ihr außerdem einen starken Mixer.

1. Mit der Zubereitung des Dattelnkaramells beginnen. Dafür 120 g Medjoul-Datteln entsteinen und zusammen mit 3 EL Ahornsirup, einer Prise Meersalz, einem halben EL Zimt, einem kleinen EL Zitronensaft und 100 ml Pflanzendrink in einem Mixer zu Dattelnkaramell pürieren. Karamell mit Wasser oder Pflanzendrink nach Belieben weiter verdünnen.
2. Das Einweichwasser der Quinoa abgießen und Quinoa in einem feinen Haarsieb unter fließendem Wasser gründlich (!) spülen, um alle Bitterstoffe auszuschwemmen.
3. Quinoa mit 40 g geschroteten Leinsamen, gemahlener Vanille, 2 EL Ahornsirup und 280 ml Pflanzendrink in einem Hochleistungsmixer fein pürieren. Ich benutze schon immer meinen heiß geliebten Vitamix* (*Amazon Affiliate-Link) Es sollte ein cremig weicher Teig entstehen, der leicht zähflüssig vom Löffel tropft. Bei Bedarf nochmals 20 ml Pflanzendrink zum weiteren Verdünnen hinzufügen.
4. Die ungeschälten Äpfel gewaschen mit einer klassischen Haushaltreibe fein aufraspeln. Das Kerngehäuse weglassen. Äpfelraspel unter den Teig mischen. 1-2 EL Zimt hinzu fügen.
5. Ofen zum späteren Warmhalten der Pancakes leicht vorheizen.
6. Ein wenig Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes nacheinander von beiden Seiten anbraten. Je dünnflüssiger der Teig, desto feiner und dünner werden die Pancakes. Ihr könnt den Teig also beliebig mit Pflanzendrink verdünnen. Wenn der Teig etwas zähflüssiger ist, werden die Pancakes etwas dicker, fluffiger - variiert das also ganz wie Ihr möchtet.
7. Fertige Pancakes im Ofen warm halten, bis alle Pancakes in der Pfanne fertig gebacken sind.
8. 30 g Pekannüsse hacken. Pancakes mit Dattelnkaramell beträufeln, mit Obst garnieren und mit den gehackten Pekannüssen bestreut warm servieren.