

HAFERFLOCKEN PANCAKES (vegetarisch) FRÜHSTÜCK



ZUTATEN (4 PORTIONEN)

350 ml Haferdrink
200 g Haferflocken (kleinblättrig)
2 EL Leinsamen (geschrotet)
1 EL Erdmandel (gemahlen)
1 Ei
1 Birne
1 Zitrone (gepresst)
Granatapfelkerne
1 Prise Meersalz
Rapsöl
2 EL Sonnenblumenkerne (geröstet)
Weintrauben
Minzblätter



ZUBEREITUNG: 20 Minuten

Haferflocken, Leinsamen mit dem Haferdrink aufquellen lassen und etwas salzen.
Erdmandeln und Ei dazugeben und gut durchmischen. Ca. 10 Minuten rasten lassen.
Den Pancake Teig esslöffelweise in heißes Rapsöl geben und 2 Minuten auf jeder Seite goldbraun braten.
Die in Zitrone und etwas Wasser eingelegten geschnittenen Birnenscheiben leicht köcheln.
Sonnenblumenkerne ohne Öl in der Pfanne anrösten.
Heiße Pancakes auf den Teller mit den Birnenspalten und Weintrauben platzieren und mit Granatapfelkerne und Sonnenblumenkerne bestreuen.
Mit Minze dekorieren.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>