



Vollkorn–Amaranth–Pancakes



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

160ml Milch
120g Dinkelvollkornmehl
30g Amaranthpops
4g Backpulver
3 Eier (Größe M)
1 Prise Salz
Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Standmixer füllen und gut durchmischen. Alternativ die Zutaten in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer pürieren. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Zum Ausbacken 2–3 EL für einen Pancake in eine gefettete oder beschichtete Pfanne füllen und beidseitig ausbacken. Die Pancakes bis zum Verzehr warmhalten.

Tipp:

Die Pancakes mit frischem Beeren und Nüssen garnieren. Man kann auch Joghurt oder Topfen (Quark) dazu reichen.