



4 Zutaten Pancakes - süß oder herzhaft

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 413 kcal

Zutaten

100 g Haferflocken

4 Stück(e) Eier

2 Esslöffel Flohsamenschalen

150 ml Flüssigkeit (Milch, Wasser oder eine Kombination)

Zubereitung

1.

Hafer, falls möglich, frisch flocken.

2.

Alle Zutaten gut miteinander vermengen und 15–20 Minuten bei Raumtemperatur ziehen bzw. quellen lassen.

3.

Für zarte Haferflocken (Feinblatt) oder frisch geschrotete Haferflocken reicht diese Ziehzeit. Für körnige Haferflocken (Großblatt) empfehle ich, diese mit der Flüssigkeit (ohne Ei und ohne Flohsamenschalen) mehrere Stunden ziehen zu lassen oder über Nacht im Kühlschrank. Die anderen Zutaten dann erst danach bzw. am nächsten Tag dazu geben und nochmal kurz ziehen lassen. Zudem kann für grobe oder sehr trockene Haferflocken evtl. etwas mehr Flüssigkeit benötigt werden.

4.

Die Pancakes je nach gewünschter Größe mit geklärter Butter (Ghee, Butterschmalz) oder Kokosöl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen.

5.

Nun z. B. in meiner liebsten süßen Variante mit Apfelmus, Zimt und Beeren genießen. Guten Appetit!

Wie lässt sich das Rezept variieren?

Wer schon süße Pancakes haben möchte, kann natürlich auch Honig, ein paar klein geschnittene Datteln, eine zerdrückte Banane oder einen geriebenen Apfel direkt mit in den Teig geben.

Auch kann der Teig unterschiedlich flüssig gestaltet werden, je nachdem, ob man dicke Pancakes oder eher dünnere Pfannkuchen haben möchte und z. B. mit einer Hand voll gehackten Nüssen, einem Esslöffel Hanfsamen oder Saaten (Sonnenblumen-, Kürbiskerne, Sesam etc.) verfeinert werden.

Ich bereite den Teig am liebsten neutral zu, denn dann kann ich jeden Pancakes anders genießen oder falls welche übrigbleiben oder ich eine größere Menge zubereite für die nächste Mahlzeit diese, abwandeln.

In der süßen Variante bevorzuge ich Apfelmus, Zimt und warme oder kalte Beeren. Genauso lecker wird es aber auch mit Schokocreme, Nussmus, Kirschen, Apfel, Banane oder Früchten jeder Art.

Eine herzhafter Variante wäre z. B. mit Spiegel- oder Rührei, Speck, Sauerkraut, Schinken, Feta oder rohem oder gebratenem Gemüse wie Gurke, Champignons und Zucchini. Als Topping könnte dann Frischkäse oder körniger Frischkäse, ein Dip aus Schmand, ein gutes Pesto, Sesammus oder einfach ein guter Schuss Olivenöl verwendet werden.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Eier, Haferflocken und Flohsamenschalen sind drei äußerst nahrhafte Lebensmittel, die sich hervorragend in eine gesunde Ernährung integrieren lassen.

Eier sind eine hervorragende Quelle für hochwertiges, leicht verdauliches Protein, das alle essenziellen Aminosäuren enthält, die der Körper benötigt. Sie sind zudem reich an Vitaminen wie B12, D und A sowie Mineralstoffen wie Cholin und Selen, die z. B. wichtig für die Gehirnfunktion sind. Entgegen dem gängigen Vorurteil, kann der Verzehr von Eiern sogar helfen, den Cholesterinspiegel zu regulieren und fördert das Sättigungsgefühl, was sie zu einer idealen Wahl für ein ausgewogenes Frühstück macht.

Haferflocken hingegen sind eine perfekte Quelle für Ballaststoffe, insbesondere Beta-Glucan, das die Herzgesundheit unterstützt und den Cholesterinspiegel senken kann. Sie sind reich an komplexen Kohlenhydraten, die für eine langanhaltende Energieversorgung sorgen, und enthalten wichtige Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Zink. Umso weniger stark sie im Produktionsvorgang erhitzt wurden, umso besser. Daher ist frisch geflockter Hafer, wenn möglich, zu bevorzugen.

Flohsamenschalen sind eine weitere sehr wertvolle Ergänzung für eine gesunde Ernährung und vor allem für die Darmgesundheit. Sie sind reich an löslichen Ballaststoffen, die im Magen aufquellen und ein Gel bilden, was die Verdauung unterstützt und das Sättigungsgefühl erhöht. Dies kann hilfreich sein, um Heißhungerattacken zu reduzieren und das Gewicht zu kontrollieren. Flohsamenschalen fördern zudem eine gesunde Darmflora und können bei der Regulierung des Stuhlgangs helfen, indem sie sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall Linderung verschaffen können. Ihre entzündungshemmenden Eigenschaften können zudem das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Zusammen bieten Eier, Haferflocken und Flohsamenschalen eine nährstoffreiche Kombination, die sowohl lange sättigend als auch gesund ist und super schmeckt.

Was ist das Fazit?

Nicht immer muss ein Gericht viel Zeit und viele Zutaten benötigen. Gerade im Urlaub oder Unterwegs aber auch Zuhause soll und darf es manchmal schnell und einfach gehen.

Dafür sind die 4 Zutaten Pancakes perfekt geeignet. Gelingsicher in wenigen Schritten zubereitet und
Seite 4
super abwechslungsreich angerichtet, aber ohne Geschmacksverlust.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela