



Heidelbeer–Buttermilch–Pancakes



REZEPT

Zutaten für 2 Portionen:

100ml Buttermilch
80g Haferflocken
60g Heidelbeeren
10g Chiasamen
2 Eier
1 Banane
1 Prise Salz
1 EL Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Banane schälen, in Stücke brechen und mit den übrigen Zutaten in einem Standmixer pürieren. Den Teig 10 Minuten quellen lassen. Anschließend die Pancakes in einer Pfanne mit etwas Öl nacheinander ausbacken.

Tipp:

Bei Verwendung gefrorener Heidelbeeren sollte der Haferflockenanteil etwas erhöht werden, da der Teig sonst zu flüssig wird. Als Füllung eignet sich Frucht– oder Nussmus und/oder frisches Obst.