



Ein Service von:

intervallfasten.org

Pancakes

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE FRÜHSTÜCK



Zeit für ein ausgedehntes Familienfrühstück!

Bei diesen Pancakes werden alle schnell um den Tisch sitzen. Die süßen Teigfladen werden komplett ohne Zucker zubereitet und sind zudem noch glutenfrei - also wirklich keine große Sünde, wenn man öfter zugreift.

Zutaten für 4 Portionen:	
---------------------------------	--

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<ul style="list-style-type: none">• 2 reife Bananen -• je reifer, umso besser• ca. 350 ml Mandeldrink• 120 g Buchweizenmehl• ca. 60 g Teffmehl - als Ersatz Weizenmehl, dann sind die Pancakes allerdings nicht mehr glutenfrei• neutrales Öl zum Ausbacken• 2 TL Backpulver• 1 Prise Salz• 1/2 TL Zimt• etwas Agavensirup - oder Ahornsirup	<p><i>Für den nicht fastenden Partner:</i> Hier dürfen Ihre Liebsten öfter zugreifen.</p> <p><u>Für Vegetarier:</u> geeignet</p>
---	--

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal

320

Zubereitung:

1. Alle Zutaten - bis auf den Sirup - in eine Rührschüssel geben. Mit dem Schneebesen oder der Küchenmaschine zu einem homogenen Teig verrühren. Dem Teig 10 - 20 Minuten Ruhe gönnen.
2. Pfanne heiß werden lassen und gut ölen. Das geht am besten mit einem Backpinseln. Als Öl eignet sich z.B. Sonnenblumen- oder Kokosöl.
3. Mit einer kleinen Schöpfkelle kleine, runde Teigkleckse in die Pfanne geben. Von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Mit etwas Agaven- oder Ahornsirup servieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Übrigens ...

Teffmehl wird aus dem ganzen Korn der Zwerghirse hergestellt. Bei Teff handelt es sich also um ein Pseudogetreide. Es enthält reichlich Ballaststoffe und Eiweiß. Weil es viel Flüssigkeit aufnimmt, werden Teige mit dem Produkt saftig und halten lange frisch. Teffmehl hat ein kräftiges und leicht nussiges Aroma. Weil es kein Kleibeeiweiß enthält - also glutenfrei ist - lässt sich z.B. Weizenmehl damit nicht komplett ersetzen. Einen Teil davon können Sie jedoch austauschen und mit dem tollen, nussigen Aroma des Teffmehls "veredeln".

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.