Pancakes

Skill Level: EASY

Zutaten:

1	Apfel
2-3	Eier
Ca. 80g	glutenfreie Haferflocken
1 EL	Leinsamen
1-2 Prisen	Salz
1 TL	Kurkuma
2 TL	Zimt
1 TL	Kardamom
	Kokosöl zum Braten
	Wasser nach Bedarf

Mindful Fit
ANN-KATRIN BUSCHE

Pancakes

Skill Level: EASY

Zubereitung:

1. Den Apfel raspeln.
2. Mit den Eiern, den Haferflocken und den Leinsamen vermischen. Salz dazugeben.
3. das Kokosöl in der Pfanne erhitzen.
4. Kurkuma, Zimt und Kardamom ins Öl streuen und für 1-2 Minuten brutzeln lassen.
5. etwas Wasser dazu geben.
6. Den Teig löffelweise in die Pfanne geben.

Statt einem Apfel kann man auch Blaubeeren, Birne oder Himbeeren nehmen.
Ich mahle die Haferflocken & Leinsamen vorher in einer elektrischen Kaffeemühle.

Mindful Fit
ANN-KATRIN BUSCHE