

LiaLove Kids Rezepte

Vegane Raffaello-Heidelbeeren-Pancakes

Zubereitung

1. Heidelbeeren (frisch oder gefroren, je nach Saison) kalt pürieren und ggf. mit etwas Agavendicksaft süßen.
2. Hafersahne in einem kleinen Topf leicht erhitzen, Kokos-Mandel-Creme und die Hälfte der Kokosraspel (ca. 25 Gramm) hinzugeben, umrühren und beiseite stellen. Darf gerne kalt werden.
3. Alle restlichen Zutaten, also Dinkelmehl, Hafermilch, Backpulver, Vanillezucker, brauner Zucker, Apfelmus und Apfelessig in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Das geht schnell - drei Minuten rühren - ein Schneebesen reicht.
4. Kleine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, etwas Pflanzenfett eingeben und warten bis die Pfanne gut warm ist. Danach drei EL des Pancake Teiges in die Pfanne geben. Nach ca. 1 bis 1,5 Minuten vorsichtig wenden. Danach die andere Seite ebenfalls für ca. 1 Minute braten. Wenn ihr wollt, könnt ihr etwas Pflanzenfett vor dem Wenden nachgeben. Vielleicht noch ein, zwei Mal wenden, fertig ist das Pancake.

Zutaten

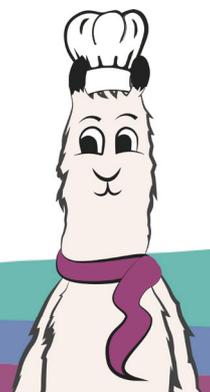
- > 150 gr Dinkelmehl
- > 200 ml Hafermilch
- > 2 TL Backpulver
- > 1 Pck. Vanillezucker
- > 1 EL brauner Zucker
- > 2 EL Apfelmus
- > 1 EL Apfelessig
- > 100 Gramm Heidelbeeren
- > 50 ml Hafersahne
- > 2 EL Kokos-Mandel-Creme
- > 50 gr. Kokosraspel
- > ggf. 1 - 2 EL Agavendicksaft

Die Menge ergibt rund 4 Pancakes, je nachdem wie dick ihr sie macht. Die Pancakes nun entweder aufeinander stapeln und die Kokos(Raffaello)-Sauce, das Heidelbeerpüree und die restlichen Kokosraspeln darüber geben oder die Zutaten extra reichen, damit sich jeder so viel nehmen kann, wie er möchte.

Tipp: Wenn eure Kinder Heidelbeeren nicht so gerne haben und ihr ggf. auch Angst vor fiesem Flecken habt, dann sind auch Himbeeren oder Blaubeeren geeignet. Himbeeren bzw. Himbeerpüree sieht optisch sogar noch etwas hübscher aus :-)

Das LiaLama und das LiaLove Kids Team wünscht euch guten Appetit und viel Spaß beim Nachmachen :-)

#Vegane Pancakes



Bilder



#Vegane Pancakes

