

## Gesund starten: Leckeres Haferflocken-Pancake-Rezept



Haferflocken sind ein vielseitiges und gesundes Lebensmittel, das sich hervorragend für eine ausgewogene Ernährung eignet. Hier ist ein einfaches und leckeres Rezept für Haferflocken-Pancakes, das nicht nur gesund, sondern auch schnell zuzubereiten ist. Diese Pancakes sind perfekt für ein nahrhaftes Frühstück oder einen Snack zwischendurch.

### Zutaten für ca. 4 Portionen

100g	feine Haferflocken
1	reife Banane
2	Eier
1/2 TL	Backpulver
1	Prise Salz
1 TL	Optional: Zimt für extra Geschmack

Etwas Milch oder Pflanzenmilch, falls der Teig zu dickflüssig ist

Etwas Öl für die Pfanne

### Zubereitung Haferflocken-Pancake

1. Zuerst die Haferflocken in einem Mixer oder einer Küchenmaschine fein mahlen, bis sie die Konsistenz von Mehl haben.
2. Die gemahlene Haferflocken in eine Schüssel geben. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit den Eiern, dem Backpulver und der Prise Salz (und Zimt, falls gewünscht) zu den Haferflocken hinzufügen. Alles gut verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Falls der Teig zu dick ist, könnt Ihr ein wenig Milch oder Pflanzenmilch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
3. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und mit etwas Öl einfetten. Pro Pancake eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben und flach streichen. Die Pancakes von jeder Seite etwa 2-3 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
4. Die Pancakes könnt Ihr warm servieren, garniert mit Euren Lieblingsfrüchten, einem Klecks Joghurt, Honig oder Ahornsirup für zusätzliche Süße.

Diese Haferflocken-Pancakes sind nicht nur lecker, sondern auch eine gute Quelle für langanhaltende Energie und eignen sich hervorragend, um den Tag gesund zu beginnen. Genießt Euer Frühstück!



Für das Haferflocken-Pancake-Rezept haben wir einige Tipps und Hinweise, die Euch helfen, die besten Ergebnisse zu erzielen.

**Folgendes solltet Ihr beachten:**

- Die Konsistenz der gemahlene Haferflocken sollte fein und mehlig sein. Zu grob gemahlene Haferflocken können dazu führen, dass die Pancakes nicht richtig zusammenhalten.
- Je reifer die Banane, desto süßer und aromatischer wird der Teig. Reife Bananen lassen sich auch leichter zerdrücken und in den Teig einarbeiten.
- Stellt sicher, dass das Backpulver nicht abgelaufen ist, um eine gute Lockerung der Pancakes zu gewährleisten.
- Eine zu hohe Hitze kann dazu führen, dass die Pancakes außen zu schnell bräunen, ohne durchzubacken. Eine mittlere Hitze ist ideal.
- Rührt den Teig nur so lange, bis sich die Zutaten verbunden haben. Zu viel Rühren kann die Pancakes zäh machen.

**Tipps für die Zubereitung:**

- Experimentiert etwas mit Zusätzen wie Blaubeeren, Schokoladenstückchen oder Nüssen, um verschiedene Geschmacksrichtungen zu erzielen.
- Für extra fluffige Pancakes könnt Ihr ein zusätzliches Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
- Gebt den Pancakes genug Zeit, um auf der Unterseite zu festigen, bevor Ihr sie wendet. Kleine Blasen auf der Oberfläche sind ein gutes Zeichen dafür, dass sie bereit zum Wenden sind.
- Wenn Ihr eine größere Menge zubereitet, könnt Ihr die fertigen Pancakes im Ofen bei niedriger Temperatur warmhalten, während Ihr die restlichen backt.