

Rezept Amaranth Pancakes

Produktfotos



Kurzbeschreibung

- Lecker & einfach

Beschreibung



Sieh dir diesen Beitrag auf Instagram an



Ein Beitrag geteilt von Spinnrad® (@spinnrad.de)

Zutatenliste

Zutaten

60 g

Dinkelvollkornmehl (**Eigenbeschaffung**)

130 ml

Selbstgemachte Hafermilch, (oder andere Pflanzenmilch nach Wahl) (**Eigenbeschaffung**)

6 g	Selbstgemachter Haferjoghurt, 3 EL (Eigenbeschaffung)
30 g	Gepuffter Amaranth (Eigenbeschaffung)
20 g	Agavendicksaft (Eigenbeschaffung)
1 TL	Backpulver (Eigenbeschaffung)
1 g oder 1 Prise oder 0,5 TL	Salz (Eigenbeschaffung)
	Vanillepaste, (oder etwas frische Vanille) (Eigenbeschaffung)
	Öl, für die Pfanne (Eigenbeschaffung)

Zubereitung

1. Alle Zutaten, außer dem Amaranth, in eine Schüssel geben und vermengen.
2. Anschließend den Amaranth vorsichtig unter die Masse heben.
3. Etwas Öl in die Pfanne geben und die Pancakes von beiden Seiten goldbraun anbraten.
4. Pancakes übereinander stapeln und die Bereiche dazwischen mit dem angetauten Mus und etwas frischem Obst auffüllen.

Mehr Informationen

Artikelnummer	002100435
Eigenschaften	vegetarisch, vegan
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:15
Variante	6 Stck.
Package Amount	6.000000

Preise

Zubehör Set



Zubehör-Set, 1 St.

18,05 €

- Grundausrüstung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

Zutaten

Öl 0,00 €

Vanillepaste 0,00 €

Salz, 1 g 0,00 €



Backpulver 0,00 €

Agavendicksaft 0,00 €

Gepuffter Amaranth 0,00 €

Selbstgemachter Haferjoghurt 0,00 €

Selbstgemachte Hafermilch 0,00 €

Dinkelvollkornmehl 0,00 €

