



Kokos-Pancakes



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

400ml Kokosmilch
70g Kokosmehl
20g Kokosöl
10g Flohsamenschalen
2 Eier

Zubereitung:

Alle Zutaten ausgenommen Kokosöl gut miteinander vermengen und mit dem Pürierstab oder einem Standmixer gut durchmischen. Anschließend nacheinander in der Pfanne mit Kokosöl ausbacken. Die Pancakes nach Geschmack garnieren und warm genießen.

Tipp:

Die Pancakes mit Quark füllen, mit Beeren garnieren und nach Belieben süßen.