

# KOKOSPANCAKES

DESSERT, FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN

- 1 EL Leinsamenmehl + 6 EL Wasser (gut verrühren und 5 min quellen lassen)
- 1 Tasse Quinoamehl
- 1 Tasse Mandelmehl
- 2 TL aluminiumfreies Backpulver
- Prise Meersalz
- 1 ½ Tassen selbstgemachte Kokosmilch
- 1 EL flüssiges Kokosöl
- 1 EL Ahornsirup
- Vanillepulver
- 1/3 bis ½ Tasse Kokosraspel

## ANMERKUNG

Meine Tasse hat ein Fassungsvermögen von 250ml

## ZUBEREITUNG

Gequollene Leinsamen gut mit allen flüssigen Zutaten verrühren.

Sollten noch Stücke vom Leinsamenei sich nicht gut verrühren lassen, kurz in den Mixer geben.

Die Masse in eine Schüssel füllen und alle trockenen Zutaten unterrühren. In eine beschichtete Panne kleine Pancakes backen. Bei Bedarf Kokosöl verwenden. 2-3 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze backen.

Mit Ahornsirup, Früchte, Mandelmus, Kokosjoghurt etc. servieren

Quelle: **SimplyQuinoa**



Lucia