

Selbstgemachte Haferflocken-Pfannkuchen



Dieses köstliche Rezept für Haferflocken-Pfannkuchen ist nicht nur lecker, sondern auch cholesterinsenkend. Die enthaltenen Haferflocken sind reich an löslichen Ballaststoffen, die nachweislich den Cholesterinspiegel senken können.

Zutaten

- 1 Tasse Haferflocken (fein gemahlen oder Hafermehl)
- 1/2 Tasse Vollkornmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zimt (optional)
- 1 reife Banane
- 1 Tasse fettarme Milch oder pflanzliche Milch (z.B. Mandel- oder Hafermilch)
- 1 Ei oder Eiersatz (z.B. Apfelmus oder Chiasamen)
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)
- Kochspray oder ein kleiner Schuss Öl zum Braten

Zubereitung:

1. In einer Schüssel die fein gemahlene Haferflocken, Vollkornmehl, Backpulver, Salz und Zimt (falls gewünscht) vermengen.
2. In einer separaten Schüssel die Banane mit einer Gabel gut zerdrücken. Fügen Sie die Milch, das Ei oder den Eiersatz und den Vanilleextrakt (falls verwendet) hinzu und rühren Sie alles gut um, bis eine gleichmäßige Mischung entsteht.
3. Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten hinzufügen und gut vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Lassen Sie den Teig etwa 10 Minuten ruhen, damit die Haferflocken quellen können.
4. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und leicht mit Kochspray oder Öl einfetten.
5. Gießen Sie eine kleine Menge Teig (ca. 1/4 Tasse pro Pfannkuchen) in die Pfanne und formen Sie sie zu runden Pfannkuchen. Je nach Größe Ihrer Pfanne können Sie mehrere Pfannkuchen gleichzeitig backen.
6. Die Pfannkuchen etwa 2-3 Minuten auf jeder Seite braten oder bis sie goldbraun sind und sich Bläschen auf der Oberfläche bilden.
7. Die fertigen Pfannkuchen auf einen Teller legen und warmhalten, während Sie die restlichen Pfannkuchen backen.
8. Servieren Sie die Haferflocken-Pfannkuchen mit frischem Obst, einem Klecks fettarmer Joghurt und einem Hauch Honig oder Ahornsirup (in Maßen). Mit einem Spritzer trockenem Weißwein begießen. 10 Minuten garen.

Diese Haferflocken-Pfannkuchen sind nicht nur eine gesunde und cholesterinsenkende Option, sondern auch äußerst lecker und sättigend. Genießen Sie dieses herzhaftes Frühstück oder Brunch-Gericht als Teil Ihrer ausgewogenen Ernährung.