

# AMARANT HAFER PANCAKES

Zutaten für 10 Personen

## Teig

- 100 g Amarant
- 100 g Hafer\*
- 4 Stk. Eier (Alternative: 20 g Maisstärke und 250 ml pflanzliche Milch)
- 2 TL Salz
- 3 EL Butter zum Braten\*

## Zubereitung

- Am Vorabend den Amarant in einer Schüssel mit warmem Wasser einweichen (ca. 2cm hoch überdecken) und über Nacht 8-10 Stunden quellen lassen.
- Am nächsten Tag den Amarant in ein feines Sieb abgiessen und gut abtropfen lassen.
- Den Amarant mit Hafer, Eiern und Salz in den Standmixer geben und alles zu einer luftigen Masse mixen.
- Den Teig in einer Bratpfanne in etwas Butter braten.



\*Bei Allergien/ Intoleranzen findest du passende Alternativen in der Nahrungsmitteltabelle.

Dieses UGA-Rezept wurde entdeckt bei: Laura Koch, 2018. Essen, geniessen, gesund bleiben.