



# Apfel Pancakes

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

## Zutaten:

250 g Dinkelvollkornmehl  
75 g Kokosmehl  
1/2 Päckchen Weinstein-  
Backpulver  
1 Prise Salz  
2-3 EL milder Honig  
6 Eier  
400 ml (pflanzliche) Milch  
2 Äpfel  
2 TL Mischung aus je 1 TL  
Zimt + Kokosblütenzucker  
1-3 EL Ghee,  
Butterschmalz oder mildes  
Olivenöl zum Ausbacken

## Zubereitung

1. Dinkelvollkornmehl, Kokosmehl, Backpulver und Salz in eine Rührschüssel geben und miteinander vermischen.
2. Die (pflanzliche) Milch dazugeben und alles mit dem Mixer verquirlen.
3. Die Eier trennen. Die Eigelbe zum Teig geben, die Eiweiße zu Schnee schlagen.
4. 2-3 EL Honig (nach Geschmack) zum Teig geben und alles mit dem Mixer gut verquirlen. Den Eischnee vorsichtig unterheben und dann den Teig 15-20 Minuten ruhen lassen.
5. Die Äpfel vierteln, entkernen, schälen und in feine Schnitze schneiden.
6. Fett in einer Pfanne erhitzen und pro Pancake einen Löffel Teig in die Pfanne geben. Mit den Apfelschnitzen belegen. Die Pancakes von beiden Seiten goldgelb backen.
7. Mit Zimt & Kokosblütenzucker bestreuen und genießen.