



LEBKUCHEN - [OFEN -] PANCAKES

So wird jeder zum Pancake-Liebhaber

Wir alle kennen ihn, den Lebkuchen oder Lebkuchenmann, auch bekannt als »Gingerbread Man«. Dieses Rezept bleibt zwar dem typischen Lebkuchen-Geschmack treu, doch die Zutaten wurden durch gesündere, besser nährnde und sättigendere Alternativen ersetzt, so etwa das Mehl durch Haferflocken. Zudem wurden sie in die Form von Pancakes verwandelt. Für den Anteil an gesunden Fetten sorgen die Pekannüsse, die in der Pancake-Mischung enthalten sind und sich auch super als Topping eignen. Durch das Backen im Ofen braucht es kein Öl, um die Pancakes auszubacken. Und sie bekommen dadurch zudem eine leicht knusprige Hülle, bleiben im Inneren aber feucht. Ein Ausprobier-Muss!

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN | ZEIT INSGESAMT: 35 MINUTEN
2 PORTIONEN, CA. 8–10 STÜCK | VEGAN, FREI VON RAFFINIERTEM ZUCKER, GLUTENFREI

1 große reife Banane
140 ml Hafermilch
100 g Haferflocken
2 TL Lebkuchengewürz [ca. 10 g]
¼ TL Vanille, gemahlen,
oder 1 TL Vanillepaste
¼ TL Himalaja- oder Meersalz
1 ½ EL Ahornsirup
60 g Pekannüsse
1 TL Backpulver

TOPPINGS

Kokos- oder Naturjoghurt nach Wahl
Pekannüsse
Ahornsirup
Mandelmus

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Alle Zutaten bis auf Pekannüsse und Backpulver glatt mixen. Die Pekannüsse klein hacken und mit dem Backpulver unter die Masse rühren.

Auf das vorbereitete Blech jeweils 1 gehäuften Esslöffel Masse geben und leicht ausstreichen [auf ca. 8 cm Durchmesser]. Im Ofen 24–28 Minuten goldbraun backen.

Mit Toppings nach Wahl garnieren, etwas Ahornsirup und Mandelmus darüberträufeln und sofort genießen.

TIPPS

- Wer keine Zeit hat, um die Pancakes eine halbe Stunde im Ofen zu backen, kann sie auch in einer Pfanne auf mittlerer Stufe beidseitig 2–3 Minuten goldbraun braten. Die Pfanne vorher mit etwas Kokosöl austreichen.
- Man kann die Rezeptmenge auch verdoppeln und die fertig gebackenen Pancakes einfrieren. Dann einfach im Ofen oder Toaster kurz aufwärmen, Toppings drauf und fertig.