

Nicecream-Bowl mit Süßkartoffel-Kokos-Pancakes

Heute habe ich ein super leckeres, sättigendes Frühstücksrezept für Euch: Eine erfrischende, fruchtige Nicecream-Bowl mit Süßkartoffel-Kokos-Pancakes! Yieppieh, da fängt der Tag wie Urlaub an. Die Pancakes werden durch die Kombination von Süßkartoffelpüree und Kokosmehl extrem sämig-weich und fluffig von der Konsistenz. Sie schmelzen regelrecht im Mund. Ihr könnt die Pancakes natürlich auch einfach mit Ahornsirup oder Fruchtsoßen Eurer Wahl pur genießen. Ich habe dieses Mal dazu eine leckere Nicecream gemacht - also eine Art "Frühstücks-Eiscreme" aus gefrorenen Bananen, Nussmus und Haferflocken. Das passt perfekt zum heißen Frühlingswetter, dass wir gerade in Berlin haben. Ich wünsche auch Euch allen ein schönes Pfingstweekende mit viel Sonnenschein und Erholung, liebe Grüße Eure Lea.

Zutaten für 2 große Portionen

Für die Pancakes (9-10 Pancakes)

- 200 g Süßkartoffeln
- 3 EL Kokosöl
- 470 ml Pflanzendrink (oder ein klein wenig mehr)
- 2 EL Ahornsirup + Ahornsirup zum Beträufeln
- 150 g Dinkelmehl Typ 630
- 70 g Kokosmehl
- 1 TL Weinstein Backpulver
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise gemahlene Vanille

Für die Nicecream-Bowl (2 Portionen)

- 2 Bananen (eingefroren über Nacht)
- 100 g Sojajoghurt
- 60 g Haferflocken Feinblatt
- 2 EL Cashew- oder Mandelmus
- 1 TL gemahlene Vanille
- 2 TL Açaï-Pulver
- optional: eine Hand voll Heidelbeeren
- Außerdem: 1 kl. EL Chiasamen + 2 TL Kakaonibs zum Garnieren

Obst nach Belieben, hier verwendet

- 10 Erdbeeren
- 1 Kiwi
- 1 Bergpfirsich
- 1 Hand voll Heidelbeeren

Zubereitung

Mit der Zubereitung der Pancakes beginnen. Dafür den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. 200 g Süßkartoffeln schälen, würfeln und mit 1 EL Kokosöl vermischt auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Süßkartoffelwürfel 10-12 Minuten backen, bis man mit einer Gabel ganz leicht hineinstecken kann. Die weichen Süßkartoffelwürfel mit 470 ml Pflanzendrink und 2 EL Ahornsirup im Mixer pürieren. Süßkartoffelpüree mit 150 g Dinkelmehl, 70 g Kokosmehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Zitronensaft, einer Prise Meersalz und einer Prise gemahlener Vanille zu einem cremigen Teig verrühren. Sollte der Teig zu fest sein, gebt noch ein klein wenig mehr Pflanzendrink dazu. Das kann nämlich, je nachdem, wie weich/saftig die Süßkartoffeln sind, ein klein wenig variieren. 1-2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und nach und nach kleine Portionen des Teigs in der Pfanne beidseitig anbraten. Pancakes bis zum Servieren im Ofen warm halten. Alle für die Smoothie-Bowl angegebenen Zutaten im Mixer pürieren (außer Chiasamen und Kakaonibs) und auf zwei Schalen aufteilen. Je nachdem, wie Ihr die Nicecream von der Konsistenz her haben möchtet, könnt Ihr diese zusätzlich mit Pflanzendrink verdünnen. Es schmeckt auch toll, wenn Ihr eine Hand voll gewaschene Heidelbeeren in den Mixer gebt. Dann bekommt die Nicecream außerdem eine intensive lila Färbung. Nicecream auf zwei Bowls aufteilen. Obst waschen und aufschneiden. Ich habe Erdbeeren, eine Kiwi, einen Bergpfirsich und Heidelbeeren benutzt. Die Pancakes in die Bowl schichten, Obst dazu geben und das leckere Frühstück mit Minze garnieren. Die Bowls mit Chiasamen und Kakaonibs bestreuen und mit Ahornsirup beträufelt servieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Waffeln mit gebackenem Rhabarber und Kokossahne](#)
- [Buchweizen-Porridge mit Heidelbeeren](#)
- [Schoko-Pancakes mit Erdbeeren](#)
- [Erdbeer-Buchweizen-Porridge](#)