

# Glutenfreie Himbeer-Pancakes aus dem Ofen

Diese herrlichen Pancakes sind etwas ganz Besonderes: Denn sie kommen aus dem Ofen, nicht aus der Pfanne und sind 100% fettfrei, glutenfrei und sojafrei!! Wohoo! Es sind also vielmehr "Ovencakes" statt "Pancakes" (lach)... Wisst Ihr, ich liebe Pancakes wirklich sehr. Sie passen so wunderbar zu einem faulen Sonntag morgen mit frischem Café, Obst und Nuss-Mus. Doch ich habe lange Zeit gar nicht so viele Pancakes gegessen. Denn sie werden ja klassischer Weise in der Pfanne mit Fett gebraten. Ich selbst mag aber viel lieber ein leichtes, gut bekömmliches Frühstück mit nicht sooo vielen Kalorien. Mein Frühstück sollte köstlich und gut verdaulich sein - mich lange fit und satt halten. Diese Pancakes sind daher genau das Richtige für meinen Tagesstart. jetzt backe ich sie ständig - hier ist regelrecht das Pancake-Fieber ausgebrochen. Ganz ohne Fett trage ich den Teig Pancake-förmig auf das Backpapier auf und backe die "Ovencakes" 22 Minuten bei 180 Grad. Fertig ist ein grandioses Frühstück. Es bedarf nur 15 Minuten Arbeitszeit (+Backzeit), um sie zuzubereiten. Wenn ich die Pancakes also in den Ofen schiebe, bevor ich flink unter die Dusche springe, sind sie schon fertig wenn ich in den Tag starten will. Einfach genial. Ich liebe Sie! Ihr könnt sie natürlich mit jedem saisonalen Obst ganz nach Belieben genießen. Habt noch ein wunderbares Wochenende, xoxoxo eure Lea

## Zutaten für 2 Portionen (8-9 Pancakes)

- 200 g glutenfreie Haferflocken (egal ob kernig oder Feinblatt)
- 1 TL Weinstein Backpulver
- 1 TL Zimt
- Eine Prise Meersalz
- 1 reife Banane
- 180 ml Pflanzendrink (z.B. Mandeldrink oder Haferdrink)
- 2 EL Ahornsirup oder Reissirup
- 100 g TK-Himbeeren + Heidelbeeren zum Garnieren oder Heidelbeeren
- Außerdem: Obst, Ahornsirup, Nuss-Mus und Samen nach Belieben, z.B. eine halbe Banane, TK-Himbeeren- und Heidelbeeren, 1 Feige, Cashewmus, Ahornsirup, geschälte Hanfsamen und Kürbiskerne

Hinweis zum Thema "glutenfrei": Haferflocken gelten an sich als glutenfrei, können jedoch durch andere Getreidearten "verunreinigt" sein, z.B. wenn beim Anbau auf dem Nebefeld Weizen angebaut oder anderes Getreide in der gleichen Anlage verarbeitet oder der gleiche Mähdrescher eingesetzt wurde. Daher kann man eigens "glutenfreie" Haferflocken kaufen. Wenn Ihr also Zöliakie bzw. eine Gluten-Unverträglichkeit habt, dann achtet beim Einkauf unbedingt auf glutenfreie Haferflocken!

## Zubereitung (15 Minuten Arbeitszeit + 20 Minuten Backzeit)

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Haferflocken in einer Mühle oder einem Mixer zu feinem Haferflockenmehl zerreiben/mixen. 200 g Haferflocken ganz einfach im Mixer zu Mehl mahlen 200 g

Haferflockenmehl, 1 kl. TL Backpulver, 1 TL Zimt und eine Prise Meersalz in einer Schüssel vermengen. Eine Banane mit der Gabel fein zerquetschen und mit 180 ml Pflanzendrink sowie 2 EL Ahornsirup (oder einem alternativen Süßungsmittel) verquirlen. Pflanzendrink-Bananen-Mix zu den trockenen Zutaten gießen und einen cremigen Teig anrühren. 100 g TK-Himbeeren bröckelig zerstoßen (z.B. mit einem Mörser), unterheben und den Teig 5 Minuten quellen lassen. Teig in Pancake Form auf das Backpapier geben. Rund um die Pancakes etwas Platz lassen, weil diese noch aufgehen. So trage ich den Pancake-Teig auf das Backpapier auf. Dies ist eine zweite Variante mit 100 g Heidelbeeren im Teig. Das könnt Ihr ganz nach Belieben variieren. Pancakes im vorgeheizten Ofen Minuten bei 180 Grad Umluft 22 Minuten backen. Pancakes auf einem Teller anrichten, mit Obst garnieren, mit Ahornsirup beträufeln und mit geschälten Hanfsamen und Kürbiskernen bestreuen. Ich habe zum Garnieren noch ein paar Blätter Minze und etwas Cashew-Mus hinzu gefügt. Und schon könnt Ihr fettfrei, glutenfrei und sojafrei genießen!!! Soooo lecker, leicht und bekömmlich.....

### **Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten**

- [Glutenfreie Pancakes mit Dattelnkaramell](#)
- [Schnelle glutenfreie Schoko-Pancakes](#)
- [Nicecream-Bowl](#)
- [Erdbeer-Buchweizen-Porridge](#)