

Fluffige Pancakes fettfrei aus dem Ofen

Wenn ich am Wochenende etwas mehr Zeit habe, als unter der Woche, sind weiche fluffige Pancakes sind nach wie vor eines meiner liebsten Frühstücks-Rezepte. Vielleicht erinnert Ihr Euch: Ich habe vor einigen Wochen eine Möglichkeit vorgestellt, [Pancakes im Ofen](#) statt in der Pfanne zuzubereiten. Der Vorteil ist, dass Ihr kein Öl braucht, um die Pancakes in der Pfanne zu braten. So habt Ihr also eine tolle, fettfreie Alternative zu klassischen Pancakes. Denn ich selbst mag es nicht so gerne, schon in der Früh viel Fett zu mir zu nehmen. Das ist mir etwas "zu mächtig" und macht mich schnell träge. Und bei Pancakes braucht man ja doch relativ viel Öl beim rausbraten. Bei meinem damaligen Ofen-Pancake-Rezept (also genau genaommen: Ofen-Cake-Rezept), habe ich von Euch Feedback bekommen, dass die Pancakes manchen von Euch zu trocken/ zu Keks-artig waren. Sie wurden nicht so weich und fluffig, wie vielleicht erwartet. Daher habe ich weiter an diesem Rezept getüftelt, schließlich bin ich Perfektionistin, was meine Rezepte betrifft. Und so gibt es heute "Leas Oven-Cakes reloaded" - denn ich habe es mit nur klitzekleinen Veränderungen im Rezept endlich geschafft, dass die sie mega weich und genau so fluffig werden, wie Pancakes aus der Pfanne. Ich bin gespannt auf Euer Feedback und sende Euch viele liebe Grüße, Eure Lea

Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Haferflocken Feinblatt
- 1 reife Banane für den Teig + 1 Banane zum Belegen oder 1/2 Banane und eine Handvoll TK-Himbeeren
- 1 TL Backpulver
- 1 kl. TL Natron
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- 1-2 EL Kokosblütenzucker + etwas mehr zum Bestäuben/zum Servieren
- 210 ml Pflanzendrink
- Zum Garnieren: 1-2 Kiwis, 2 EL Mandelmus und 1 TL geschälte Hanfsamen

Zubereitung (15 Minuten Arbeitszeit + 12-15 Minuten Backzeit)

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Zuerst mahlen wir die Haferflocken im Mixer. 200 g Haferflocken in einen Mixer geben und zerkleinern/mahlen. Eine reife Banane schälen und in Stücke gebrochen dazu geben. 1 TL Backpulver , 1 kl. TL Natron und 1 TL Zitronensaft hinzu fügen. Den Zitronensaft dabei direkt auf Backpulver und Natron träufeln, bis es beginnt zu schäumen. Dann 1 TL Zimt, 1-2 EL Kokosblütenzucker und 210 ml Pflanzendrink dazu geben und alles im Mixer cremig pürieren. Die Grundmasse für die Ofen-Cakes in eine Schüssel füllen, mit einem Löffel durchrühren und 10 Minuten quellen lassen. Tragt den Teig mit einem Löffel rund auf das Backblech auf. Den Teig für die "Oven-Cakes" rundlich auf das Backpapier auftragen. Belegt die Pancakes mit Bananenstücken und/oder TK- Himbeeren. Die Ofen-Cakes nochmals mit etwas Kokosblütenzucker bestäuben. Zum Schluss nochmals 1-2 TL Kokosblütenzucker über die Pancakes stäuben und diese bei 180 Grad Umluft ca. 13-15 Minuten backen. 1-2 Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Die Pancakes warm mit Mandelmus beträufelt und Kiwi-Stücken angerichtet servieren. Wer mag, garniert die

Pancakes mit geschälten Hanfsamen. Diese Ofen-Cakes werden super schön weich und fluffig. Ihr könnt sie auch über Nacht im Kühlschrank aufbewahren und am Tag darauf als Snack für unterwegs mitnehmen. Mmmmmh! So fluffig und gut! ich liebe diese Ofenvariante klassischer pancakes und mache sie mir auch oft als süßen Snack zwischendurch.

Tipp: Leserin Franzi hat mir geschrieben, dass sie die Pancakes gerne am nächsten Tag einfach in den Toaster gibt, um sie dann noch Mal warm und angeröstete zu genießen. Ich finde, das eine super Idee und einen tollen Tipp! Danke Franzi für die Anregung - die musste natürlich gleich in den Beitrag mit aufgenommen werden.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Schnelle, glutenfreie Sckoko-Pancakes](#)
- [Nicecream](#)
- [Buchweizen-Porridge](#)