

QUINOA PANCAKE MIT BERRENSALAT



ZUTATEN

Pancake:

150	g	Quinoa
300	ml	Wasser
300	ml	Milch
100	g	Kokoszucker (50g Zucker)
1	Prise	Meersalz
1	St.	Vanilleschote, ausgekratzt
225	g	Dinkelmehl
50	g	Pinienkerne, geröstet
2	EL	Backpulver
2	St.	Eier

Beerensalat:

150	g	frische, gemischte Beeren, geschnitten
30	g	Apfelchips
1	St.	Saft einer Zitrone
1	^St.	Abrieb einer Zitrone
50	g	Kokoszucker
3	EL	Grand Manier

ZUBEREITUNG

1. Die Quinoa in einem Sieb sehr gründlich unter laufendem Wasser spülen, bis nur noch klares Wasser abläuft. Anschließend in 300 ml Wasser ca. 15 Minuten garkochen, das Restwasser abschütten und die Masse erkalten lassen.
2. Zwischenzeitlich die Milch (alternativ Mandelmilch, oder Reismilch) zusammen mit der Vanilleschote, dem Zucker und dem Meersalz aufkochen und ebenfalls abkühlen lassen.
3. Das Mehl, zusammen mit dem Backpulver gut vermengen und die Eier sowie die Quinoa unterheben. Anschließend die Vanillemilch (ohne die Schote) unter ständigem Rühren einrühren.
4. Eine Pfanne oder die Airfryer Backform mit Butter oder Öl einfetten und mit Zucker bestäuben. Den Teig portionsweise hineinfüllen und den Pancake in der Pfanne von beiden Seiten anbraten oder bei 160° C im vorgeheizten Airfryer für 5 Min. ausbacken.
5. Die Beeren zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.
6. Wenn man die Früchte flambieren möchte einfach alles in eine Pfanne geben, erhitzen, den Grand Manier dazugeben, mit einem Feuerzeug anzünden (vorsicht Stichflamme) und in der Pfanne schwenken, bis die Flamme ausgegangen ist.