

APFELPFANNKUCHEN

ZUTATEN

150 g feine Haferflocken
1 TL Backpulver
(oder selbst gemachtes Backpulver mit Natron)
200 ml (Pflanzen-)Milch
2 EL Rapsöl
3-4 EL Apfelmarm (Mark ist ohne Zuckerzusatz)
1 Apfel



So geht's:

- Alle Zutaten bis auf den Apfel zu einem leicht zähflüssigen Teig vermischen. Den Teig 10 bis 15 Minuten stehen lassen, damit die Flocken gut einweichen und sich alle Zutaten verbinden. Alternativ können die Haferflocken vor dem Vermischen auch in einem Mixer zu feinem Mehl verarbeitet werden.
- Den Apfel in große Scheiben schneiden.
- Etwas Bratöl in eine Pfanne geben, eine Apfelscheibe hineinlegen und mit einer Kelle Teig übergießen. Bei mittlerer Hitze etwa drei Minuten von beiden Seiten ausbacken.
- Mit den weiteren Pfannkuchen genauso verfahren.

Tipp: Am Tisch können die Großen ihre Pfannkuchen noch mit Butter oder Margarine und einer Zimt-und-Zucker-Mischung verfeinern.