

Apfel-Pancakes mit Joghurt und Heidelbeer-Hanf-Sauce

 für 3 Portionen

- Pancakes:** 1 großer süßsauerlicher Apfel | 1 TL Apfelessig | 1 EL Datteldessertcreme (s. S. 97) | ½ TL Salz | 150 g Weizenvollkornmehl | 25 g Speisestärke | 1 TL Natron (oder Backpulver) | 1 TL gemahlener Zimt | Olivenöl zum Ausbacken
- Joghurt:** 200 g Pflanzenjoghurt (Soja oder Kokos) | 1 EL abgeriebene Bio-Zitronenschale | 4 EL Datteldessertcreme (s. S. 97) | 1 EL weißes Mandelmus (nach Belieben)
- Heidelbeer-Hanf-Sauce:** 200 g TK-Heidelbeeren | 100 g Banane, geschält | 5 Deglet-Datteln, entsteint | 50 g geschälte Hanfsamen | 1 gute Prise gemahlener Kardamom | 1 Prise Salz
- Garnitur:** 2 EL geschälte Hanfsamen, geröstet

Nährwerte pro Portion: 596 kcal | 79,9 g KH | 20,4 g Fett | 19,1 g Protein | 14,9 g Ballaststoffe | 2,5 g ALA | 739 mg Lysin | 101 mg Kalzium | 4,7 mg Zink | 5,8 mg Eisen | 0,2 mg B2 | < 0,1 mg RÄ | 5 µg Jod | 1 g Salz

Für die Pancakes den Apfel waschen, das Kerngehäuse ausstechen und das Fruchtfleisch in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Joghurt, Zitronenschale, Datteldessertcreme und Mandelmus in eine Schüssel geben und mischen. Alle Zutaten für die Heidelbeersauce zusammen mit 200 ml Wasser in den Mixer geben und glatt pürieren.

Für die Pancakes 250 ml Wasser, Essig, Datteldessertcreme und Salz in eine Schüssel geben und mischen. In einer zweiten Schüssel Mehl, Stärke, Natron und Zimt vermengen. Die Essig-Wasser-Mischung dazugeben und den Schüsselinhalt anschließend mit dem Schneebesen zu einem klümpchenfreien Teig verrühren.

Eine große beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Pfanne mit ganz wenig Öl auspinseln. Mit einer kleinen Kelle drei bis vier etwa 5 cm große Teigkleckse in die Pfanne geben. Diese nach 1–2 Minuten, wenn die Pancakes leicht aufgegangen sind, und bevor die Oberseite trocken wird, mit je einer Apfelscheibe belegen und diese sanft andrücken.

Die Pancakes 1–2 Minuten weiterbacken, bis der Rand etwas braun geworden ist, vorsichtig wenden und noch mal 2–3 Minuten ausbacken. Die Pancakes auf einem warmen Teller sammeln und mit einem sauberen Küchentuch abdecken. Restlichen Teig genauso ausbacken.

Auf einen Teller fünf Pancakes dachziegelartig überlappend anordnen. Mit ein paar Klecksen Joghurt sowie 1–2 EL Heidelbeersauce garnieren und mit Hanfsamen bestreuen.