



SCHLANK OHNE SPORT

Aus der SOS-Küche

gekocht von Katharina Bachman

Baumkuchen-Pancake aus Süßkartoffeln

gefüllt mit Kaya (Kokosnuss-Konfitüre), Bitter-Orangen-Marmelade und Bio-Honig an frischen Früchten



Zutaten

- 450 g Süßkartoffeln (geschält: 380 g)
- 30 g Mandelmehl
- 2 Eier
- 2 TL Reinweinstein-Backpulver
- 1 TL Kokosnussöl
- 1 EL Tapioka-Stärke
- ¼ TL Zimt-Pulver
- ¼ TL Kurkuma-Pulver
- 2 EL Kokosnussöl (zum Ausbacken der Pancakes)
- 1 Prise Himalaya-Salz (ins Kochwasser)



Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und für etwa 15 Min. gar köcheln (sie müssen weich sein!). Geben Sie eine Prise Himalaya-Salz mit ins Kochwasser. Anschließend abseihen, in eine Schüssel füllen und mit einer Gabel verkneten.
2. Eier hinzufügen und alles gut vermischen.
3. Mandelmehl, Reinweinstein-Backpulver, Tapioka-Stärke, Kokosnussöl (1 TL), Zimt und Kurkuma so lange untermischen, bis eine homogene Masse entstanden ist.
4. Pfannenboden mit Kokosnussöl auspinseln, auf mittlere (eher kleine) Temperatur stellen, Teig in die Pfanne füllen (Pancake-Form), Deckel auf die Pfanne geben und die Pancakes von jeder Seite etwa 4 Minuten knusprig-braun ausbacken. Nach dem ersten Wenden mit einem Holzlöffel o.Ä. sanft flach drücken.
5. Zwischen die einzelnen Pancakes Ihre Lieblingskonfitüren o.Ä. füllen und mit Obst Ihrer Wahl garnieren. Der Gaumen-Fantasie sind kaum Grenzen gesetzt.



Mein persönlicher Hinweis

Geschmacklich sind die puren Baumkuchen-Pancakes für mich eher etwas „unscheinbar“. Ich liebe es nun mal gerne süß. 😊 Erst durch die entsprechenden Füllungen zwischen den einzelnen Lagen, erhalten sie ihren Geschmackskick. Geröstete Nüsse darüber streuen schmeckt ebenfalls köstlich. Oder einfach mit Kokosnussnussblüten-Nektar oder SOS-Schokolade übergießen. Hmmm, himmlisch - und gesund!

Tipp

Ich habe die Baumkuchen-Pancakes am Abend vorher zubereitet (inkl. Füllungen) und am nächsten Morgen nur noch mit frischem Obst garniert. Für ein Frühstück easy schnell zubereitet. Auch zum Mitnehmen ins Büro, für die Schule, Kindergarten oder zu Ihrem ganz persönlichen Arbeitsplatz geeignet.

Gutes Gelingen und beste Grüße aus Kuala Lumpur,

Ihre Katharina Bachman

P.S.: Wie Sie KAYA (Kokosnusskonfitüre) selbst herstellen können, erfahren Sie in meinem Buch „SOS – Schlank ohne Sport“ auf Seite 254.

Bezugsquellen-Hinweise:

Bio-Kokosnussöl: <https://www.vitalingo.com/de/katharina-bachman-edition/kokosnuss-oel>

Kokosnussblüten-Nektar: <https://www.vitalingo.com/de/katharina-bachman-edition/kokosnussblueten-nektar>

Kokosnussblüten-Nektar im Probierglas: <https://www.vitalingo.com/de/katharina-bachman-edition/kokosnussbluetennektar-probeglas>

Ebenfalls erhältlich:

Kokosnussblütenzucker direkt aus den Tropen: <https://www.vitalingo.com/de/katharina-bachman-edition/kokosnussbluetenzucker-glas>

Kokosnussblütenzucker im Nachfüll-Pack: <https://www.vitalingo.com/de/katharina-bachman-edition/kokosnussbluetenzucker-nachfuellpack>

Bio-Matcha-Tea: <https://www.vitalingo.com/de/naturprodukte/tee/bio-matcha-tee-30g>

Alle Produkte der Katharina Bachman Edition bei Vitalingo ansehen:
<https://www.vitalingo.com/de/katharina-bachman-edition?p=1>