

Kiwipancakes



ZUBEREITUNG

Schälen Sie die Kiwi und schneiden Sie diese in grobe Scheiben. Geben Sie die Kiwi zusammen mit dem Spinat in einen hohen Behälter und pürieren Sie beides zu einer Art Mus.

In einer Schüssel vermengen Sie Eier, Mandelmilch, Mehl und Natron miteinander. Mischen Sie alles sorgfältig zu einen glattem, homogenen Teig.

Zuletzt fügen Sie den Honig, das Kiwipüree sowie die Leinsamen hinzu. Vermengen Sie alles erneut vorsichtig. Wenn der Teig zu flüssig ist, geben Sie noch ein wenig Mehl hinzu.

Erhitzen Sie eine Pfanne mit Kokosöl oder Butter und geben Sie sobald die Pfanne heiss genug ist jeweils 1 Kelle des Teiges hinzu. Pro Seite ca. 2-3 min braten, so dass beide Seiten leicht gebräunt sind.

Zum Anrichten mit frischen Kiwischeiben und ggf. Honig verwenden.

TIPP

Bei chronischer Verstopfung helfen auch 2-3 Kiwi auf nüchternem Magen vor dem Frühstück.

ZUTATEN

200 g Glutenfreies Mehl

160 ml Mandelmilch

4 Eier

1 TL Natron

2 EL Leinsamen

2 Kiwi

6 Spinatblätter

6 TL Honig

Kokosöl oder Butter zum
Braten

Arbeitszeit:

20 min

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk