



## Apfel-Zimt-Pancakes

Es gibt Konkurrenz für die traditionellen Eierkuchen: Die Apfel-Zimt-Pancakes von Hannah Frey. Denn diese sind mindestens genauso gut und sind ohne Haushaltszucker.

### Für 2 Portionen braucht ihr:

- 100 g Kamutvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- 10 g Kokosblütenzucker
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Zimtpulver
- 120 ml Reismilch
- 10 g Butter
- 1 Ei
- 1 Apfel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Zimtpulver zum Bestreuen (nach Wunsch)

### So geht's:

1. Das Kamutvollkornmehl mit dem Backpulver, dem Rohrohrzucker, Salz und Zimt in einer Schüssel vermengen.
2. Die Butter in einem Topf erwärmen. In einer zweiten Schüssel die Reismilch mit dem flüssigen Fett und dem Ei schaumig rühren. Anschließend unter die Mehlmischung ziehen.
3. Den Apfel waschen und quer aus dem mittleren Teil vier dünne Scheiben schneiden. Die Kerne vorsichtig mit einem Messer entfernen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Je 1 Apfelscheibe in die Pfanne geben, je 2 Esslöffel Teig darüber verteilen und mit dem Löffel glatt streichen.
5. Die Pancakes von beiden Seiten goldbraun backen. Nach Geschmack mit Zimt bestreuen und servieren.