



Schnelle Hafer- schokopfannküchlein



1 Portion



Ca. 15 Min.

ZUTATEN

- 2 EL. glutenfreie, feine Haferflocken
- 2 EL. glutenfreie Haferdrink oder Milch
- 1 Ei
- 1 EL. Ahornsirup
- 1 EL. Kakaopulver leicht entölt
- Prise Salz
- Messerspitze Vanille
- Handvoll Nüsse nach Wahl - Cashews
sind lecker

WISSEN



Lass Dir jeden Bissen des Pfannkuchens doch einfach einmal auf der Zunge zergehen und esse mit Genuss, Zeit und Freude. Wer mit einer positiven Einstellung isst und mit guter Laune, dem schmeckt es noch besser. Zudem hebt der Kakao zusätzlich die Stimmung und beschenkt durch seinen Koffeingehalt mit etwas Energie. Also eine Win-Win Situation, wenn wir bewusst essen und genießen.



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten miteinander vermischen
2. 1 EL Bratolivenöl in einer Pfanne erhitzen
3. Pfannkuchen auf beiden Seiten anbraten
4. Pfannkuchen auf einem Teller anrichten
5. Nüsse kurz in der Pfanne anrösten
6. Schokojoghurt oder Schokosojapudding auf den Pfannkuchen geben und die Nüsse darüberstreuen
7. Noch warm genießen