



Polenta-Pancakes

mit Orange



Zutaten für 6-8 Pancakes:

Pancakes Zunächst die Haferflocken mahlen, dann mit Polenta, Backpulver, Salz und Zimt vermengen.

160 g Polenta (Maisgrieß)

50 g glutenfreie Haferflocken

2 EL Ahornsirup

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

ca. 100 ml Sojamilch

3 Orangen

2 TL Kokosöl

1 Msp. Zimt

250 g Quark-Alternative

Ahornsirup

1 Zweig Thymian n.B.

Die Orangen waschen und die Schale einer Orange abreiben. 2 der 3 Orangen auspressen.

Den Saft, den Abrieb, die Sojamilch, das geschmolzene Kokosfett und den Ahornsirup zu den trockenen Zutaten geben. 10 Minuten stehen lassen und währenddessen die 3. Orange filetieren und den Quark mit Ahornsirup süßen und nach Belieben mit Thymian verfeinern.

Etwas Kokosfett in einer Pfanne zerlassen und darin nach und nach die Pancakes von beiden Seiten ausbacken. Die fertigen Pancakes im Ofen auf einem Blech warm halten, dann mit Quark und Orangenfilets servieren.