



Foto: Land OÖ, Abteilung Gesundheit

Rote-Rüben Pancakes mit Apfel-Zimt-Joghurt

Zutaten: für ca. 12 Pancakes

150 g Buchweizenmehl
50 g Haferflocken
2 TL Backpulver
250 ml Milch oder Haferdrink
1 reife Banane
1 rote Rübe gekocht
1 Prise Salz

1 Becher Joghurt
1 Apfel
1 TL Zucker
etwas Zimt

Zubereitung:

Die Banane und die rote Rübe fein pürieren. In einer Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen und die Bananen-Rüben-Mischung unterrühren. Eine Pfanne mit etwas Öl bepinseln. Pro Pancake ca. 2 EL Teig in die Pfanne geben und rund ausstreichen. Auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze backen. Den Apfel reiben und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Die Pancakes schmecken auch pikant sehr gut – dazu einfach die Banane weglassen und mit Hummus und grünem Salat servieren.

TIPP