

# Pancakes „green attack“

glutenfrei, vegan



**Zubereitung:** ca 35 min

## Zutaten für 2 Personen

### Für die Füllung

360 g Babyspinat (Alternativen: Wirsing, Kohlkraut, Zucchini - eventuell mischen)  
2 rote Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Kokosfett/Öl  
50 g Mandelmus  
1 Messerspitze Kurkuma  
Jodiertes Salz  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Für die Pancakes

200 g Buchweizenmehl  
300 ml glutenfreie Hafermilch (alternativ: Buchweizenmilch, Reismilch, Hanfmilch -  
event. halb mit Wasser verdünnbar)  
½ TL jodiertes Salz  
30 g gepopptes Quinoa  
1 gestr. TL Kurkuma  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Kokosfett

### Für das Tomaten-Topping

Rund 200 g Kirschtomaten oder andere  
1 EL Olivenöl (alternativ: Walnussöl, Leinöl,...)  
Etwas Salz  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
30 g Pinienkerne oder Mandelsplitter (alternativ: Hanfsaat)

Spinat, Wirsing, Kohlkraut und/oder Zucchini gut waschen, trockenschleudern und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und separat fein hacken.



Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Knoblauch hinzufügen und weitere 2 Minuten dünsten. Restliches Gemüse ebenfalls dazugeben und ca. 3 Minuten bei starker Hitze dünsten, bis die meiste Flüssigkeit verkocht ist. Dann das Mandelmus unterheben und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Etwas Augießen und fertigdünsten, bis das Grüngemüse weich ist.

Für die Pancakes alle Zutaten bis auf das Kokosfett zu einem Teig vermischen. Das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und die die Pancakes beidseitig je ca. 3 Minuten backen. Bei der Zubereitung gibt es mehrere Varianten. Ein großes Pancake mit der Füllung drauf (siehe Bild) oder Mini-Pancakes (3 kleine Pancakes) schichtweise stapeln mit Füllung dazwischen - garniert mit Tomaten und beliebigen Saaten/Nüssen.