

# Quinoa-Pancakes mit Birnen-Granatapfel-Kompott

**Für zwei Personen**

**Für das Kompott:**

|                                 |                                  |                  |
|---------------------------------|----------------------------------|------------------|
| 1 kleiner Granatapfel, 150 g    | 1 Birne, 150 g                   | 65 ml Birnensaft |
| $\frac{1}{2}$ TL Birnendicksaft | $\frac{1}{2}$ TL vegetar. Stärke |                  |

**Für die Pancakes:**

|                           |                 |                    |
|---------------------------|-----------------|--------------------|
| 25 g gepuffte Quinoa      | 1 TL Apfelessig | 150 ml Mandeldrink |
| 75 g Dinkelmehl, Type 630 | 1 EL Maisstärke | 1 TL Backpulver    |
| 1-2 EL Kokosblütenzucker  | 2 EL Kokosöl    | Salz               |

**Für die Garnitur:**

1-2 Zweige Minze

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Granatapfel halbieren. Eine Hälfte auspressen und den Saft auffangen.

Die andere Hälfte des Granatapfels mit der Schnittfläche in die Hand nehmen und die Kerne mit einem Kochlöffel über einer Schüssel herausschlagen (Vorsicht, das spritzt!).

Birne vierteln, entkernen, schälen und längs in dünne Scheiben schneiden.

Den aufgefangenen Granatapfelsaft mit dem Birnensaft und dem Birnendicksaft in einem Topf aufkochen. Das Bindemittel mit 2 EL kaltem Wasser gut verrühren, zum Saft geben und alles unter Rühren aufkochen. Die Birnenscheiben und Granatapfelkerne hinzufügen, dann den Topf vom Herd nehmen und das Kompott abkühlen lassen.

**Für die Pancakes:**

Kokosöl langsam schmelzen, bis es flüssig ist. In einer Schüssel Dinkelmehl, Quinoa, Maisstärke, Backpulver, Kokosblütenzucker und eine Prise Salz vermischen. Kokosöl, Apfelessig und Mandeldrink zugeben und alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren.

Eine große beschichtete Pfanne erhitzen. Etwas Kokosöl hineingeben und pro Pancake 2-3 EL Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun braten. Die fertigen Pancakes im vorgeheizten Backofen warm halten, bis der ganze Teig verbraucht ist.

**Für die Garnitur:**

Pancakes mit Minze garnieren.

Johann Lafer am 15. März 2023