

# Chia-Kokos-Pancakes mit Feigen

FERTIG IN  
15 MIN.



## ZUTATEN

- 4-5 Feigen von bioladen\*Vasilis Dimas
- 3 bioladen\*Eier
- 30 g Rohrohrzucker
- 80 g bioladen\*Kokosmehl
- 95 ml Wasser
- 290 ml bioladen\*Milch
- 20 g Mehl
- 2 EL Chiasamen
- bioladen\*Kokosöl zum Backen
- 1-2 EL bioladen Akazienhonig
- 2 EL gesalzene Pistazien

## ZUBEREITUNG

1. Für den Teig, Eier trennen und Eigelbe mit Rohrohrzucker verrühren.
2. Nach und nach Kokosmehl, Wasser, Milch, Mehl und Chiasamen hinzugeben, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. 15 Minuten quellen lassen.
3. Die Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten auf jeder Seite goldbraun backen.
4. Pancakes mit Honig beträufeln und mit halbierten Feigen und einig Pistazienkernen servieren.



Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf [www.bioladen.de/rezepte](http://www.bioladen.de/rezepte)