

Süsskartoffel-Pancakes

Dieses Rezept wärmt und stärkt das Verdauungssystem/Mitte, tonisiert das Blut, bildet eine super Arteriosklerose-Prophylaxe und wirkt Stuhlgang-regulierend. Perfekt als Frühstück oder für zwischendurch.

Zutaten für 2 Personen

- 3 kleine oder 2 große Süßkartoffeln in Wasser weichgekocht (z.B. am Vorabend)
- 2 Eier
- 1 TL Salz
- ½ TL Zimt
- 60g Mehl
- Kokosöl
- Ahornsirup oder Honig



© Melanie Vanden-Brande

Zubereitung

- 1) Die Süßkartoffeln ohne Schale mit den anderen Zutaten mischen und das Ganze mixen.
- 2) Öl in einer Pfanne erhitzen, danach den Teig in Esslöffelgroßen Portionen in die Pfanne geben und auseinander drücken.
- 3) Von beiden Seiten leicht braun backen und mit Ahornsirup oder Honig servieren.