



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 1 | ©1

# Glutenfreie Pfannkuchen

## Ingrediënten

- 1 ei
- 180 g Amanprana Kokosöl (etwas aufwärmen, damit es flüssig wird)
- 1 dl Getreidegetränk oder Kokosmilch
- wahlweise eine Prise unraffiniertes Fleur de Sel
- 1 Teelöffel Agavesirup oder Honig
- 25 g Reismehl
- 25 g Amanprana Kokosmehl
- 1 Teelöffel Weinsteinbackpulver

## Extra info

---

### Recept geschikt voor:

2 personen

### Moeilijkheid:



### Vorbereidingstijd:

10 minuten

### Bereidingstijd:

10 minuten

### Totale bereiding:

20 minuten

## Gebruikte producten

---

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van glutenfreie pfannkuchen

## Bereidung

Vermischen Sie Eier, Öl, Agavesirup und Salz. Mischen Sie danach das Backpulver mit dem Kokosmehl und fügen es zur Eiermischung. Nehmen Sie eine Bratpfanne, erwärmen etwas Kokosöl und backen hierin die Pancakes. Da Kokosmehl kein Gluten enthält, ist die Struktur ziemlich körnig. Dem können Sie abhelfen, indem Sie Eier als Bindmittel benutzen, was allerdings bedeutet, dass Sie eine Art Eierkuchengeschmack bekommen.

## Speziale wensen

---

- [Laktosefrei](#)
- [Vegetarier](#)
- [Glutenfrei](#)