

# Blumenkohl-Mandel-Pfannkuchen aus dem Ofen

Zutaten für 3 grosse Pfannkuchen mit 20 cm Durchmesser

Für die Pfannkuchen

- 280 g Blumenkohl (geputzt ohne Grün) - waschen und in kleine Röschen schneiden
- 60 g weisse gemahlene Mandeln

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 100 ml Wasser
- 50 g Chiasamen
- 1 TL Oregano, gerebelt
- 1 TL Bockshornkleeblätter
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 35 Minuten

Den Backofen auf 180 °C vorheizen; ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Für die Pfanne kuchen zunächst die Chiasamen in einem passenden Gefäss mit 100 ml Wasser verrühren und ca. 10 Min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit den Blumenkohl in einem Mixer kurz auf Reiskorngrösse mixen, in eine grössere Schüssel geben und mit den Mandeln sowie den Gewürzen vermengen. Dann die komplette Chiasamen-Masse dazugeben und mit den Händen so lange durchkneten, bis die Masse homogen und der Teig feucht-klebrig ist.

Aus dem Teig 3 gleich grosse Kugeln formen und auf das Backpapier legen. Die Kugeln flach und kreisrund ( ca. 5 mm) drücken; dabei darauf achten, dass der gesamte "Pfannkuchen" rundherum gleichmässig dick ist.

Die Pfannkuchen im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen. Sie sollten sich leicht vom Backpapier lösen lassen. Falls sie dennoch leicht daran haften bleiben, benötigen sie noch weitere 5 Min. Garzeit.

Tipp: Um den Pfannkuchen eine schöne, gleichmässige Form zu verleihen, kannst du auch mit einem Ausstecher nachhelfen.

### **Nährwerte pro Pfannkuchen**

Kalorien: 208 kcal, Kohlenhydrate: 3 g, Eiweiss: 9 g, Fett: 16 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/blumenkohl-mandel-pfannkuchen.html>