

# mamiblock. Rezeptideen

*Titel:* Hafer-Apfel Pfannkuchen

## *Zutaten:*

80g Haferflocken

3 EL Apfelmus

halber Apfel

100ml Pflanzenmilch

(z.B. Cashewmilch)

Kokosöl (zum anbraten)



## *Zubereitung:*

1. Haferflocken in einer Küchenmaschine zermahlen. Alternativ mit einem Handrührer zermahlen.
2. Halben Apfel raspeln.
3. Apfelmus, Haferflocken, den geraspelten Apfel und Pflanzenmilch alles in einer Schüssel verrühren.
4. Wie normale Pfannkuchen in der Pfanne in Kokosöl ausbraten.