

## Haferbascherlen

„mit Heidelbeeren“

Zutaten für ca. 2 Personen:

120 g Hafermehl oder gemixte Haferflocken  
1 TL Chiasamen  
1 EL Backpulver  
1 TL Brauner Zucker  
1 Pr. Salz

140 ml Sojamilch, lauwarm  
1 EL Kokosöl

Zum Herausbacken:  
Kokosöl

Eventuell:

50 g Heidelbeeren  
Ahornsirup



Herstellung:

1. Die gemixten Haferflocken (Hafermehl) mit den Chiasamen, Backpulver, braunem Zucker und einer Prise Salz in einer Glasschüssel trocken vermengen.
2. Lauwarme Sojamilch und das flüssige Kokosöl mit einem Schneebesen einrühren.
3. Die Masse zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.
4. Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
5. Mit einem Esslöffel die dickliche Masse in die mäßig heiße Pfanne geben und auf beiden Seiten ca. 2-3 Minuten backen.
6. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Auf warme Teller anrichten und mit Ahornsirup vollenden.



TIPP:

Wenn du Heidelbeeren gerne hast, auch andere Beeren, so kannst du sie vor dem Herausbacken in die Masse geben.