

# Chia-Pancakes (Keto)

Frühstück · Keto · ca. 5,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Keto Chia-Pancakes** sind genau das Richtige, wenn du morgens etwas Warmes, Sättigendes und trotzdem leichtes auf dem Teller willst. Die Mischung aus Chiasamen, Eiern und Mandelmehl sorgt für einen feinen, nussigen Geschmack und eine angenehm saftige Konsistenz. Dazu passen Butter, ein Klecks Nussmus oder ein paar Beeren, wenn du es etwas frischer magst.

## Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 300 kcal
  - Fett: 24 g
  - Eiweiß: 13 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 10 g
  - Ballaststoffe: 5 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 5 g**

## Zutaten

- 30 g Chiasamen
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch
- 3 Eier
- 40 g Mandelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Erythrit, optional
- 1/2 TL Zimt, optional
- 1/2 TL Vanilleextrakt, optional
- 1 EL Butter oder Kokosöl zum Ausbacken

## Zubereitung

1. Chiasamen und Mandelmilch in einer Schüssel verrühren und 10 Minuten quellen lassen. Die Masse wird dabei deutlich dicker, fast wie ein weicher Pudding.
2. In einer zweiten Schüssel Eier, Mandelmehl, Backpulver, Salz sowie nach Wunsch Erythrit, Zimt und Vanille glatt verrühren.
3. Die gequollene Chia-Mandelmilch-Mischung unter den Teig rühren. **2 Minuten ruhen lassen**, damit sich die Konsistenz noch etwas bindet.
4. Eine Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und mit Butter oder Kokosöl ausstreichen. Den Teig portionsweise hineingeben, etwa 2 bis 3 EL pro Pancake.
5. Die Pancakes 2 bis 3 Minuten pro Seite ausbacken, bis sie goldbraun sind. Wende sie erst, wenn die Unterseite stabil genug wirkt, sonst zerfallen sie leicht.
6. Die fertigen Pancakes warm servieren, zum Beispiel mit Butter, einem Löffel Nussmus oder wenigen frischen Beeren.

## Tipps und Variationen

Wenn du es etwas lockerer magst, kannst du die Eier vor dem Einrühren kurz verquirlen, bis etwas Luft im Teig ist. Das macht die Pancakes nicht fluffig wie klassische Frühstückspancakes, aber deutlich angenehmer. Wer eine süßere Note mag, nimmt etwas mehr Erythrit oder ergänzt ein paar Tropfen Vanillearoma.

Für eine herzhafte Variante lässt du Zimt und Erythrit einfach weg. Dann passen die Pancakes auch zu Frischkäse, Räucherlachs oder einem Klecks Kräuterbutter. Wenn du dich generell fragst, wie Eier in der ketogenen Ernährung mitspielen, lohnt sich der Blick auf den passenden Hintergrundartikel. Für das Topping gilt: lieber sparsam mit Beeren. Ein paar Himbeeren reichen oft schon.

Falls du häufiger morgens wenig Zeit hast, kannst du den Teig auch am Vorabend anrühren und im Kühlschrank lagern. Das passt gut zu Meal Prep für Keto, weil du morgens nur noch backen musst. So landet das Frühstück schneller auf dem Teller als der Kaffee kalt wird.

## Aufbewahrung und Meal Prep

Die Pancakes halten sich im Kühlschrank luftdicht verpackt etwa 2 Tage. Zum Aufwärmen reicht eine Pfanne bei kleiner Hitze oder kurz die Mikrowelle, wobei die Pfanne die bessere Wahl ist. So bleibt die Oberfläche etwas angenehmer. Für unterwegs kannst du sie auch kalt essen, zum Beispiel mit Nussmus bestrichen.

Wenn du mehrere Portionen vorbereiten willst, backe die Pancakes komplett aus und lege sie nach dem Abkühlen mit Backpapier getrennt in eine Box. Im Tiefkühler halten sie sich ungefähr 1 Monat. Zum Auftauen einfach über Nacht in den Kühlschrank legen oder direkt in der Pfanne erwärmen. Wer dabei auf Kohlenhydrate achtet, sollte auch Netto-Kohlenhydrate verstehen, denn gerade bei Chiasamen und Mandelmehl zählt der Unterschied.

*Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.*

*Rezept von www.ketose-blog.de*