

Heidelbeerdatscherl mit Heidelbeer-Chia Marmelade

Zutaten:

Heidelbeerdatscherl

200 g Dinkelvollkornmehl
3 EL Mohn
1 ½ TL Backpulver
½ TL Natron
2 TL Ahornsirup
1 Prise Salz
150 ml Kokos-Drink
ca. 170 ml Mineralwasser
250 g Heidelbeeren
Kokosöl für die Pfanne



Heidelbeer-Chia Marmelade

250 g Heidelbeeren
1 1/2 EL Chiasamen
2 EL Ahornsirup

Zubereitung:

Heidelbeerdatscherl

Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Zusammen mit den flüssigen Zutaten zu einem dicken Palatschinkenteig verrühren. Zum Schluss noch die Heidelbeeren unterheben. Den Teig nicht zu lange rühren, damit die Kohlensäure im Teig bleibt. Ist wichtig damit der Teig aufgehen kann.

Kokosöl in eine heiße Pfanne geben. Je Datscherl einen großen Löffel Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun backen.

Heidelbeer-Chia Marmelade

Die Heidelbeeren mit dem Ahornsirup in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten einkochen. Kurz pürieren. Chiasamen dazugeben und bei niedriger Hitze 15 Minuten quellen lassen. Öfter umrühren, damit die Chiasamen nicht zusammen kleben.

Die Marmelade schmeckt auch sehr gut auf Brot oder in einem Joghurt. Allerdings ist sie nicht lange haltbar. Nur ein paar Tage im Kühlschrank.