



## Apfel-Pfannkuchen aus dem Ofen

### Zutaten:

1 Apfel  
200 ml pflanzliche Milch  
100 g Vollkornmehl oder  
Hafermehl  
1 TL Backpulver  
etwas Zimt oder Vanille  
optional: 2 EL Erythrit oder  
Honig  
Kokosöl

### Zubereitung:

1/2 Apfel raspeln, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Alle anderen Zutaten in einer Schüssel miteinander mischen und dann die geraspelten Äpfel unterheben. Den Teig auf einem Backblech rechteckig ausgießen und die Apfelscheiben oben drauf legen. Im Ofen bei 180 Grad ca 15 Minuten backen.

