



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/rezepte/>

Keks aus der Bratpfanne - glutenfrei

Im Stadtgarten haben wir keinen Backofen. Daher machen wir Süßspeisen bei den Kochkursen immer entweder auf dem grill oder gekocht. Das Rezept auf den Pfannenkeks geht aber tatsächlich auf eine der vielen englischen Kochshows zurück, die ich mit immer anschauen. Ich weiss nicht mehr genau, warum dort ein Keks in der Pfanne, anstatt im Ofen zubereitet wurde – aber ich fand die Idee super.

Zutaten 1 Keks – gute 6 -8 Portionen

2 EL Chiasamen

150g Margarine

160g brauner Zucker

½ EL Vanillepaste

100g gemahlene Mandeln

150g glutenfreier Mehlmix

2 TL Backpulver

200g Schokoladen-Chunks oder Nüsse



1. Die Chia-Samen mit 5 EL Wasser vermischen und mind. 20 min quellen lassen.
2. Alle trockenen Zutaten vermischen: Mehl, Zucker, Mandeln und Backpulver.
3. Die zimmerwarme und sehr weiche Margarine, die Vanillepaste und die gequollenen Chiasamen dazu geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten.
4. Die Schokolade (oder Nüsse) einarbeiten.
5. In einer Pfanne flach auskneten und bei kleiner bis mittlerer Hitze auf den Herd setzen. Mit einem Deckel abdecken. 15 min backen.
6. Deckel abnehmen und nochmal 5 min ohne Deckel. Der Keks soll unten knusprig und oben so leicht klebrig-zäh – wie das Innere guter Cookies – sein.

