



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Bananen-Pfannkuchen



Dauer
ca.20 Minuten



Schwierigkeit
einfach



Portionen
1-2

Zutaten

70 g	reife Bananen	1 TL	Quinoamehl
1 EL	Dinkelvollkornmehl	40 g	Milch oder Pflanzenmilch
½ EL	Kichererbsenmehl	1 Msp	Meersalz
½ EL	Mandelmehl	1 Msp	Vanille (optional)

Beschreibung

In diesem Rezept steckt eine Auswahl an verschiedenen Mehlsorten, um mehr Vielfalt in die Ernährung einzubauen. Probieren Sie selbst andere Mehlsorten und Varianten aus.

Zubereitung

Die Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Alle Zutaten dazu- geben und gut vermischen. In eine Pfanne jeweils 1 EL vom Teig geben. Die kleinen Pfannkuchen 1-2 Minuten beidseitig braten, etwas abkühlen lassen und dann servieren.