

BREAKFAST PANCAKES

2 Portionen | ca. 30 Min.



Zutaten:

3 grüne Bananen
300 ml Alpro Mandeldrink ohne Zucker
4 EL Agavendicksaft
2 EL Sonnenblumenöl
200 g Dinkelmehl
1 EL Backpulver
½ EL Zimt
1 TL Salz
frische Blaubeeren und Himbeeren zum Servieren

Zubereitung

1. Eine Banane in einer großen Schüssel zerdrücken und den Alpro Mandeldrink ohne Zucker, Agavensirup und Sonnenblumenöl einrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. In einer separaten Schüssel alle trockenen Zutaten sieben und dann in die Alpro Mandeldrink-Mischung geben und verrühren. Die 2 restlichen Bananen in 12 Scheiben schneiden.
3. Eine leicht geölte Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die ersten 3 Bananenscheiben etwa 30 Sekunden leicht anbraten. 2-3 EL Teig über die Bananenscheiben gießen und 1-2 Minuten braten, bis der Pfannkuchenboden fest ist und Blasen an der Oberfläche aufsteigen.
4. Den kleinen Pfannkuchen zusammen mit den Bananenscheiben darunter wenden und die andere Seite 1 Minute braten. Wiederholen, bis alles aufgebraucht ist. Heiß mit frischen Beeren servieren.

Nährwertangaben pro Portion

Energie: 546 kcal / 2311 kJ | Kohlenhydrate: 100 g | Eiweiß: 13 g | Fett: 5 g