

Frühstück

Vegane Bananen-Pancakes



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 558 kcal

Kohlenhydrate: 62 g

Proteine: 26 g

Fette: 18 g

Für die Pancakes:

- 50 g Dinkelvollkornmehl
- 20 g Mandelmehl
- 120 ml Hafermilch
- 1/2 kleine reife Banane (ca. 60 g)
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Backpulver
- 5 ml Kokosöl
- 1 EL Alternatives Süßungsmittel (Erythrit oder Stevia)

Toppings:

- 50 g Heidelbeeren
- 10 g Erdnussmus
- 125 g Sojajoghurt ungesüßt
- Zimt



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Banane in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Mehl, Hafermilch, eine Prise Salz und etwas Erythrit oder Stevia dazugeben und verrühren bis ein glatter Teig entsteht.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Heidelbeeren in der Zwischenzeit abwaschen und trocknen.
3. Jeweils zwei Esslöffel des Teiges in die Pfanne geben, sodass mehrere kleine Pancakes entstehen. Von beiden Seiten goldbraun backen. Toppe das Gericht mit den Heidelbeeren, Sojajoghurt, Erdnussmus und Zimt.

Tipp: Auch eine Sojaquark-Alternative eignet sich super für dieses Gericht und liefert zudem etwas mehr Eiweiß als herkömmlicher Sojajoghurt.