

Banana Pancakes (ohne Zucker)

Zutaten

für ca. 5 kleine Pancakes

2 Eier

1 Banane (reif)

3 EL Haferflocken

1 EL Leinsamen

ev. etwas Milch

für die Pfanne: Kokosöl

(nach Lust und Laune: Heidelbeeren oder
Apfelmus zum Servieren)



Zubereitung

Alle Zutaten in einen Standmixer geben so lange mixen, bis alles gut püriert ist und eine fluffige Masse entsteht. Sollte die Masse zu dick sein (weil die Banane sehr hart war), etwas Milch dazugeben. Grundsätzlich ist der Teig aber eher fest.

Etwas Kokosöl in eine Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Je 2-3 EL Teig in die Pfanne geben. Jeden Pancake ausbacken, bis sich kleine Bläschen bilden, dann wenden.

Mit Apfelmus servieren.

HINWEIS: Gleich die doppelte Masse zubereiten, die Pancakes sind im Nu aufgegessen!