

Bananen Pfannkuchen

Schnelle Pfannkuchen fürs Frühstück oder für unterwegs.

Zubereitungsdauer: 15 min. · Schwierigkeitsgrad: sehr einfach · vegetarisch

Portionen

Zutaten für 4 kleine Pancakes.

Zutaten

- 1 St. reife Banane
- 1 EL Johannesbrotmehl
- 1 TL Kakao
- 1 EL mildes Olivenöl
- 3 EL Xeixa Mehl oder Dinkelmehl
- 1 Prise Bio Zimt
- 1 Prise Meersalz

Zubereitung

Die Banane wird mit einer Gabel gequetscht, bis keine groben Stücke mehr übrig sind. Dann mit allen Zutaten in einer Schüssel gut verrühren.

Nicht im Mixer pürieren, dann wird die Konsistenz der Masse zu fein und die Pfannkuchen hinterher zu fest.

Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne vorsichtig erhitzen und entweder kleine Pfannkuchen backen oder einen großen und dann Pizzastücke servieren bzw. mit Keksformen kleine Stücke ausstechen.

Zum Frühstück perfekt mit ein wenig Orangenhonig. Wer mag, streut etwas Zimt drüber. Prima auch zum Mitnehmen für unterwegs.