



Bananen-Pancakes

Zutaten (für 2 Personen)

1 reife Banane

1 Ei

70 ml Milch

70 g Dinkelvollkornmehl

½ TL Backpulver

¼ TL Zimt

Butter oder Öl zum Herausbacken

Zubereitung

Die Banane schälen, grob zerkleinern, mit Ei und Milch mit Stabmixer oder Pürierstab pürieren. Mehl, Backpulver und Zimt vermischen und zur Bananenmischung dazugeben und verquirlen.

Das Fett in einer Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen. Pro Pancake etwa 2 EL Teig in die Pfanne geben und ca. 3 Minuten backen, wenden und fertig backen.

