



VEGANE BANANENPANCAKES

So ein süßer fluffiger Pancake am Morgen ist doch eine feine Sache. Vor allem finde ich, die süßen Pfannkuchen sättigen so herrlich. Diese Variante ist vegan und auf Wunsch auch glutenfrei zuzubereiten.

Zutaten für 2 Portionen:

- ★ 150 g Dinkelmehl (glutenfreie Variante wäre z.B. Buchweizenmehl)
- ★ 2 EL geschrotete Leinsamen
- ★ 1 EL Chiasamen
- ★ 3 EL Reisflocken (oder Haferflocken, wenn Gluten unproblematisch ist)
- ★ 3 EL Hanfmehl
- ★ 1 TL Natron
- ★ 1 TL Ceylon-Zimt
- ★ 1 reife Banane
- ★ 450 ml Kokoswasser oder Wasser (Haferdrink geht auch)
- ★ Etwas Kokos- oder Rapsöl zum Ausbacken

Zubereitung:

Gib zuerst Lein- und Chiasamen in 3 EL Wasser und lass sie kurz quellen.

Lass parallel die Pfanne mit etwas Öl warm werden.

Vermische in der Zwischenzeit die restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab zu einer geschmeidigen Masse. Dann rühr das Lein-Chiasamen-Gemisch unter und mix noch einmal gut durch.

Gib Teig in der gewünschten Menge in die Pfanne und brat die Pancakes von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten aus, bis sie schön braun sind.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG

PROFITIPP

Dazu passt hervorragend Fruchtmus oder Ahornsirup mit frischen Früchten.

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de



facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung



instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung



bestformhannover.de