

PANCAKES mit Banane (vegan)

Zutaten
(für 18 Stück)
1 reife Banane (ca. 190 g mit Schale)
80 g Dinkelmehl (Type 1050)
½ TL Backpulver
100 ml Wasser
1 Prise Zimt oder Vanillemark
3 EL Albaöl Bio

Zubereitung
Die Banane schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
Das gesiebte Dinkel-Backpulver-Gemisch, Zimt und Wasser hinzufügen und zügig mit einem Löffel zu einem Teig verrühren, kleine Bananenstücke dürfen noch sichtbar sein.
Den Teig einige Minuten quellen lassen.
Albaöl Bio in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kleine Portionen Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Tipp
Zu den Pancakes kann man gut Apfelmark oder frische Früchte servieren.

Nährwertinformation pro Stück:
40 kcal | 2 g Fett | 1 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst | vegan

Albaöl®