

Bananen Pancakes - fluffig und saftig



Zutaten für ca. 12 Stück:

Für den Teig

- 200 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 TL Zimt
- 1,5 TL Backpulver (gestrichen)
- ½ TL Natron
- 1 Prise Salz
- 2 Bananen (ca. 250 g)
- 1 Ei
- 2 EL Naturjoghurt (oder Sojajoghurt)
- 1 EL Ahornsirup
- 120 ml Milch (oder Pflanzenmilch)

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 25 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

Rezept: Bananen Pancakes einfach zubereiten

1. Mische alle trockenen Zutaten in eine Schüssel.
2. Schäle die Bananen, schneide sie in Scheiben und gebe sie in eine Rührschüssel. Zerdrücke die Bananen mit einer Gabel zu Mus.

3. Gib Ei, Joghurt und Ahornsirup zu den Bananen und verrühre alles mit den Schneebesen des Rührgeräts.

4. Rühre abwechselnd den Mehl-Mix und die Milch unter die Bananenmasse, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Lasse den Pancake-Teig für ca. 5 Minuten quellen.

5. Erhitze inzwischen eine beschichtete Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe (siehe Tippkasten oben). Gib pro Pancake 2 Esslöffel Teig in die Pfanne, backe die Pancakes ca. 2 Minuten pro Seite goldbraun. Nimm sie heraus. Tipp: Ich backe immer zwei Pancakes gleichzeitig in der Pfanne (26 cm Ø). Solltest du eine größere Pfanne haben, kannst du sogar drei Pancakes gleichzeitig backen.

6. Die fluffigen Bananen Pancakes mit deinem Lieblingstopping servieren. Lasse es dir schmecken.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

