Bananen Pancakes - fluffig und saftig

Zutaten für 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

Zubereitung:

1. Mische die trockenen Zutaten. Zerdrücke die Bananen in einer Schüssel. Gib Ei, Joghurt und Ahornsirup hinzu und verrühre alles. Rühre abwechselnd den Mehl-Mix und die Milch unter, bis der Teig cremig ist. 5 Minuten quellen lassen.

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

3. Serviere die fluffigen Bananen Pancakes mit deinem Lieblingstopping. Leckere Ideen dafür gibt es weiter unten.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.