

Vegane Pancakes mit Haferflocken

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Haferflocken (ggf. auf "glutenfrei" achten)
- 200 ml Hafermilch
- 2 Bananen (oder 200 g Apfelmark)



Arbeitszeit:	ca. 5 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 15 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 20 Minuten

Haferflocken Pancakes selber machen - so gehts:

1. Zerdrücke die Banane oder püriere sie zu Mus.
2. Gib die Haferflocken mit der Hafermilch in eine Schüssel und füge das Bananenmus oder Apfelmark zu. Vermische alles gut.
3. Lasse den Teig 5 Minuten quellen.
4. Backe den Teig in einer beschichteten Pfanne zu Haferflocken Pancakes aus.
5. Wenn du etwas Öl in die Pfanne geben möchtest, dann empfehle ich dir Kokosöl für ein schönes Aroma. Nimmst du pro Teiglecks nur 1 Teelöffel, so erhältst du vegane Mini-Pancakes.

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

