

Haferflocken Pancakes ohne Mehl

Zutaten für 8 Stück

- 200 g zarte Haferflocken
- 300 ml Hafermilch (oder Kuhmilch)
- 2 Bananen (oder 200 g Apfelmark)



Arbeitszeit:

ca. 5 Minuten

Kochzeit/Backzeit:

ca. 15 Minuten

Gesamtzeit aktiv:

ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Püriere die Banane mit der Milch. Gib die Haferflocken dazu und püriere sie ebenfalls unter.
2. Lass den Teig 5 Minuten quellen.
3. Backe nun portionsweise Haferflocken Pancakes in einer beschichteten Pfanne. 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 Haferflocken Mini-Pancakes.

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

