

Bananen-Kokos Pancakes

Vorbereitung: 15 Min.
Portionen: 4 bis 5
Proteingehalt: 22 g



Du benötigst:

- ✓ 1 Banane
- ✓ 3 Eier
- ✓ 3 EL Kokosflocken (gerieben)
- ✓ 3 EL Milch (Fettarm)
- ✓ 3 EL Roggenmehl (Vollkorn)
- ✓ 1 EL Sukrin (icing)
- ✓ 1 Prise Salz

- ✓ Kokosöl
- ✓ Mixer oder Schneebesen
- ✓ Schüssel (groß)
- ✓ Pfannenheber
- ✓ Pfanne (groß)
- ✓ Gabel
- ✓ Löffel

Zubereitung in 9 einfachen Schritten

1. Eine große Pfanne mit Kokosöl auf Herd und erwärmen (mittlere Stufe)
2. Banane schälen und mit einer Gabel in einer großen Schüssel zerdrücken
3. 3 ganze Eier zerschlagen und in die Schüssel dazugeben
4. Kokosflocken, Milch, Roggenmehl, Salz und Sukrin ebenso dazu
5. Die Masse mit Mixer (Handmixer / Stabmixer / Schneebesen) vermischen
6. Mit Löffel in die Masse eintauchen und portionsweise in der Pfanne verteilen
7. Die Pancakes goldbraun backen und mit Pfannenheber wenden
8. Mit Pfannenheber herausheben, mit Sukrin bestreuen, servieren und genießen

Vplatten-Tipp

- Wenn du kein Sukrin hast, verwende Staubzucker
- Wenn du kein Kokosöl hast, verwende Rapsöl
- Mit Ahornsirup und Beeren servieren

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

