

Protein Banana Pancakes



Zutaten:

- ✓ 2 Bananen
- ✓ 2 Eier
- ✓ 50ml Kokosmilch
- ✓ 8 EL Mandelmehl (od. Mandeln fein gerieben)
- ✓ 1 TL Backpulver
- ✓ 4 EL Eiweißpulver Vanillegeschmack
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ 1 Prise Salz

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen (Mandelmehl, Backpulver, Eiweißpulver, Zimt und Salz).

Die Bananen schälen, zerdrücken mit den Eiern und der Kokosmilch verrühren.

Die trockenen Zutaten langsam - unter ständigem Rühren - zu den flüssigen hinzufügen und gut miteinander verrühren, bis eine gebundene Masse entstanden ist.

Herd/Kochfeld auf mittlere Stufe aufdrehen - gewünschte Teigmenge in eine beschichtete Pfanne (ohne Fett!) geben und auf beiden Seiten goldbraun anbraten

Tipp: den Pancake erst wenden, wenn sich an der Oberfläche Luftbläschen gebildet haben!

Nach Belieben kann man die Pancakes mit z.B. dünnen Apfelspalten, oder mit Blaubeeren, ... belegen und diese mitbraten!

Viel Spass und Gutes Gelingen!