



## Bananen-Pancakes



*vegetarisch*

*ab 5. Monat*

### Zutaten

#### • **Zutaten für 3 Portionen:**

- 2 Eier
- 1 Banane (je reifer, desto süßer die Pancakes)
- 1 EL Vollkornmehl (normales Mehl geht genauso gut)
- optional 3 EL Haferflocken für eine Extraportion Eisen

### **Bananen Pancakes einfach selber machen - so gehts:**

1. Den Teig für die Pancakes stellst du ganz einfach her, indem du zuerst die Banane pürierst.
2. Gib dann die Eier und das Mehl sowie optional Haferflocken dazu und verrühre alles gut. Das geht auch mit dem Thermomix: Gib einfach alles in den Mixtopf und stelle deine Zaubermaschine 20 Sekunden lang auf Stufe 5 an.
3. Nimm dann eine gute Antihaftpfanne und backe die Pancakes nacheinander aus. Das geht bei weniger Hitze besser als bei heißen Temperaturen.



Für ein besonderes Aroma empfehle ich dir Ghee oder Kokosöl als Fettzugabe. Das Braten funktioniert aber genauso gut mit Raps- oder Sonnenblumenöl.

### Unsere Empfehlung für Dich:



erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop/>