



Bananen-Hafer-Pancakes mit Walnüssen

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	3 St.
Haferflocken, zart	200 g
Eier	3 St.
Öl	40 ml
Butter	4 TL
Walnusskerne	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, große Pfanne, Schöpfkelle, Pürierstab

1. Bananen schälen und zweieinhalb Bananen in einem hohen Gefäß mit Haferflocken, Eiern und Öl pürieren. In einer Pfanne 1 TL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen.

2. Mit einer Schöpfkelle ein Viertel des Teiges in die Pfanne geben und einen ca. 10 cm großen Fladen formen. Den Pancake ca. 6 Min. auf einer Seite backen, dann vorsichtig wenden und nochmals ca. 3 Min. goldbraun backen. Mit dem restlichen Teig und der Butter genauso verfahren. Die restliche Banane in feine Scheiben schneiden. Walnüsse grob hacken. Pancakes mit Bananenscheiben und Walnüssen auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	502 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	23 g