Bananen-Pancakes

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Weizenmehl, Type 405	300 g
Backpulver	2 TL
Salz	
Zucker	30 g
Eier	4 St.
Milch	200 ml
Essig	1 TL
Öl	4 EL
Puderzucker	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Schöpfkelle

1. Bananen schälen und in einer Schüssel fein zerdrücken. Mehl, Backpulver, Salz und Zucker zugeben. Eier, Milch und Apfelessig nach und nach unterrühren, bis ein leicht dickflüssiger Teig entsteht.

2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einer Schöpfkelle ein Viertel des Teiges zu ca. 7 cm großen Fladen verteilen und ca. 6 Min. goldbraun von einer Seite backen. Vorsichtig wenden und nochmals ca. 3 Min. goldbraun backen.

3. Pancakes beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Mit Puderzucker bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für die Pancakes kannst du auch schon etwas ältere, braune Bananen verwenden. Dadurch werden die Pancakes angenehm süß.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	567 kcal
Kohlenhydrate	89 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	16 g