



# Pancakes mit Ingwer-Bananen

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
30min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Butter	90 g
Weizenmehl, Type 405	200 g
Backpulver	1 TL
Zucker	30 g
Vanillinzucker	20 g
Salz	
Eier	2 St.
Buttermilch	250 ml
Zitronen	1 St.
Ingwer, frisch	50 g
Sonnenblumenöl	3 EL
Honig	50 g
Bananen	2 St.

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, kleine Pfanne, große Pfanne, Handrührgerät mit Schneebesen

1. In einer Pfanne 50 g Butter auf hoher Stufe schmelzen. In einer Schüssel Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillinzucker und Salz mischen.
2. Eier trennen. Eigelb mit Buttermilch und flüssiger Butter in der Pfanne verrühren. Zur Mehlmischung geben und glatt rühren.
3. In einer Schüssel Eiweiß mithilfe eines Handrührers mit Schneebesen steif schlagen und unter den Teig heben, ca. 15 Min. ruhen lassen.
4. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Ingwer schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 3 EL Butter schmelzen und Ingwer darin ca. 1 Min. anbraten. Honig zugeben, mit Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen. Bananen schälen, in dünne Scheiben schneiden und im Ingwerhonig wenden.
5. In der Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Je 2 EL Teig pro Pancake in heißem Öl von jeder Seite ca. 2 Min. bei schwacher Hitze goldgelb backen. Warm stellen und mit dem restlichen Teig wiederholen. Pancakes mit Ingwer-Bananen servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 669 kcal

---

Kohlenhydrate 90 g

---

Eiweiß 12 g

---

Ballaststoffe 5 g

---

Fette 30 g

---