Rezept

Bananen-Kokos-Pfannkuchen

Ein Rezept von Bananen-Kokos-Pfannkuchen, am 30.06.2025

Zutaten

2	reife Bananen (ca. 300 g)
2 EL	Ahornsirup
	Salz
100 ml	Kokosmilch
	Öl zum Backen
1 EL	Zitronensaft
100 g	Mehl
30 g	Kokosraspel
100 ml	kohlesäurehaltiges Mineralwasser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal, 10 g F, 4 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Bananen schälen und mit Zitronensaft und Ahornsirup fein pürieren. Mehl mit 1 Prise Salz und Kokosraspeln mischen. Mit Kokosmilch und Bananen glatt rühren. Mineralwasser unterrühren. Teig zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Teig durchrühren, Öl in einer Pfanne erhitzen und 8 Pfannkuchen backen. Im Backofen bei 80° warm halten.