

Rezept

Mandel-Bananen-Pancakes mit Beeren

Ein Rezept von Mandel-Bananen-Pancakes mit Beeren, am 01.03.2024

Zutaten

1 sehr reife Banane	2 Eier (M)
100 g Mandelmehl (aus dem Bioladen)	2 TL Backpulver
Salz	240 g Joghurt griechischer Art (2 % Fett)
1 TL Kokosöl	300 g TK-Himbeeren
70 g Heidelbeeren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 19 g F, 37 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Eier trennen. Eiweiße steif schlagen. Mandelmehl, Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Eigelbe und 200 g Joghurt in einer Schüssel verquirlen. Erst die Mandelmehlmischung, dann die Banane unterrühren. Den Eischnee unterheben.
2. Aus dem Teig nach und nach Pancakes ausbacken: dafür in einer großen beschichteten Pfanne ½ TL Kokosfett auf mittlerer Stufe erhitzen. Pro Pancake so viel Teig hineingeben, dass ein 1 cm hoher Pancake (3-7 cm Ø) entsteht. In 2-3 Min. auf der Unterseite goldbraun backen. Dann wenden und auf der zweiten Seite ebenso in ca. 2-3 Min. goldbraun backen. Fertige Pancakes auf einem Teller stapeln.
3. Während die Pancakes backen, nebenher die Himbeeren in einem kleinen Topf auftauen lassen und erhitzen. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.
4. Die Pancakes mit warmen Himbeeren, restlichem Joghurt (40 g) und Heidelbeeren servieren.