

Rezept

Walnuss-Bananen-Pancakes – Low Carb

Ein Rezept von Walnuss-Bananen-Pancakes – Low Carb, am 07.05.2024

Zutaten

Für die Pancakes:

2 Eier	Salz
50 g Joghurt	1 EL Birkenzucker (Xylit)
1 kleine Banane	1 EL Johannisbrotkernmehl
½ TL Zimtpulver	1 EL Walnusskerne
2 EL Butter	

Für die Sauce:

½ Bio-Limette	250 g Heidelbeeren
½ TL gemahlene Vanille	1 TL Guarkernmehl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 6 g F, 3 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Für die Pancakes die Eier trennen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe, den Joghurt und den Birkenzucker mit dem Handrührgerät in 3-5 Min. cremig schlagen. Die Banane pürieren oder mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Johannisbrotkernmehl und Zimt unter die Eier-Zucker-Mischung rühren, dann die Banane unterrühren und schließlich den Eischnee unterheben. Den Pancake-Teig anschließend 20 Min. quellen lassen.
3. Für die Sauce die Limette heiß abwaschen, trocknen und mit einer Reibe die Schale fein abreiben. Heidelbeeren mit Vanille und 1 TL Limettenschale in einen Topf geben, aufkochen und so lange köcheln, bis die Früchte aufplatzen. Guarkernmehl unterrühren, die Sauce nochmal aufkochen und abkühlen lassen.
4. Walnusskerne grob hacken. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pancake 2 EL Teig in die Pfanne geben und mit ein paar Walnüssen bestreuen. Nüsse etwas andrücken. Pancakes in 3-4 Min. je Seite auf mittlerer Stufe goldgelb backen. Die Pancakes erst wenden, wenn sie sich gut vom Pfannenboden lösen lassen. Noch lauwarm mit Heidelbeersauce genießen.