

## Rezept

# Walnuss-Pancakes mit Bananeneis

Ein Rezept von Walnuss-Pancakes mit Bananeneis, am 14.12.2025

## Zutaten

### Für das Eis:

½ Banane	60 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 EL Ahornsirup	1 EL Zitronensaft

### Für die Pancakes:

1 Ei (M)	Salz
½ Banane	25 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 EL Dinkelmehl (Type 1050)	1 Msp. Zimtpulver
2 EL Walnusskerne	1 EL Butter
einige Himbeeren zum Garnieren (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 20 g F, 9 g EW, 27 g KH

## Zubereitung

1. Für das Eis die Bananenhälfte schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit Joghurt, Ahornsirup und Zitronensaft in den Standmixer geben und alles cremig pürieren. Anschließend die Masse in einer Gefrier-Box mind. 2 Std. tiefgefrieren.
2. Für die Pancakes das Ei trennen und das Eiweiß mit 1 Prise Salz mit den Rührbesen des Handrührgeräts ca. 1 Min. steif schlagen. Die Banane schälen, mit einer Gabel fein zerdrücken und in eine Rührschüssel geben. Eigelb und Joghurt hinzufügen und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig schlagen. Mehl und Zimt dazugeben und unterrühren.
3. Den Eischnee mit einem Teigschaber vorsichtig unterheben und den Teig ca. 20 Min. ruhen lassen. Währenddessen die Nüsse grob hacken.
4. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Pro Pancake ca. 1 leicht geh. EL Teig in die Pfanne geben und mit einigen Nüssen bestreuen. Die Pancakes auf jeder Seite in ca. 3 Min. goldbraun backen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, warm halten.
5. Zum Servieren die Pancakes auf Teller verteilen und das Eis dazu servieren. Nach Belieben mit Himbeeren garnieren.