

Rezept

Zuckerfreie Bananen-Dinkel-Pancakes

Ein Rezept von Zuckerfreie Bananen-Dinkel-Pancakes, am 09.09.2024

Zutaten

1 reife Banane	1 Ei (L)
100 g Quark (20 % Fett i.Tr.)	50 g Dinkelmehl (Type 630)
1 TL Backpulver	2 TL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal, 15 g F, 14 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen, in Stücke brechen und mit der Gabel in einem tiefen Teller zermusen. (Alternativ in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren.)

2. Das Ei mit Quark und Banane in eine Rührschüssel geben und alles mit einem Schneebesen glatt verrühren. Mehl und Backpulver in einer zweiten Rührschüssel gründlich mischen und mit dem Schneebesen unter die Bananen-Quark-Masse rühren. Den Teig ca. 15 Min. quellen lassen.

3. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und 1 TL Butter darin bei mittlerer Hitze zerlassen. Den Teig mit einem Esslöffel portionsweise mit etwas Abstand in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze zu Pancakes ausbacken. Sobald Blasen im Teig aufsteigen, die Pancakes einmal vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden und die andere Seite ebenfalls goldbraun backen. Das dauert 3-5 Min. pro Seite.

4. Die Pancakes herausnehmen und warm halten. Zwischen den Backdurchgängen die Pfanne mit Küchenpapier säubern und nach der Hälfte der Pancakes die restliche Butter in der Pfanne zerlassen. Noch warm servieren.