

Gesunde

Bananen-Haferflocken-Pfannkuchen

ohne Zucker

Die Banane mit einer Gabel oder dem Pürierstab zu einem Brei zerdrücken. Die Haferflocken zu Mehl mahlen, am besten mit einer Getreidemühle, zur Not auch mit einem Pürierstab.

Alle Zutaten in einen Behälter geben. Pürieren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Etwas Butter zum Braten in eine kleine Pfanne geben und die Pfannkuchen portionsweise goldbraun ausbacken. Pro Portion ergibt das Rezept etwa 2 - 3 Küchlein.

Als Beilage schmeckt dazu wunderbar ein bisschen Naturjoghurt mit frischem Obst aus der Saison. Wahlweise aber auch mit roter Grütze, Quark und Bananenstückchen ein Genuss.

Arbeitszeit ca. 10 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Gesamtzeit ca. 12 Minuten

Schwierigkeitsgrad simpel

Kalorien p. P. ca. 659

Zutaten für 1 Portion:

1 Tasse Haferflocken, zarte

1 Banane(n), reif

1 Ei(er)

60 ml Milch

1 TL, gehäuft Zimtpulver

etwas Butter für die Pfanne