

Bananen-Pancakes

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★



Info:

Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten liefern wertvolle Energie, halten lange satt und fördern durch den hohen Ballaststoffgehalt die Darmgesundheit.

Zutaten für 10– 12 Kinder:

- 6 sehr reife Bananen
- 6 Bio-Eier
- 300 g gemahlene Haferflocken oder Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 TL Zimt
- etwas Rapsöl
- 200 – 250 g Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)
- frisches Obst der Saison nach Belieben



Zubereitung:

- geschälte **Bananen** mit einer Gabel zerdrücken
- zusammen mit **Eiern, Haferflocken bzw. Vollkornmehl** und **Zimt** mit einem Handrührgerät zu einem Teig vermischen
- etwas **Rapsöl** in einer Pfanne erhitzen
- pro Pancake ca. 1 – 2 EL Teig in die Pfanne geben und bei geringer bis mittlerer Hitze ein paar Minuten von jeder Seite ausbacken (es können gleichzeitig mehrere Pancakes nebeneinander ausgebacken werden)
- die fertigen Pancakes mit je einem Esslöffel **Naturjoghurt** und **frischem Obst** servieren