



# Bananen-Pancake mit Hanfsamen und Heidelbeeren

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |              |
|----------------------|--------------|
| Bananen              | 2 St.        |
| Milch                | 200 ml       |
| Hanfsamen, geschält  | 6 EL         |
| Weizenmehl, Type 405 | 250 g        |
| Backpulver           | 0.5 Päckchen |
| Eier                 | 4 St.        |
| Zucker               | 4 EL         |
| Öl                   | 2 EL         |
| Heidelbeeren, frisch | 200 g        |
| Honig                | 4 EL         |

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, große Pfanne, Pürierstab

1. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß Bananen mit Milch fein pürieren. 5 EL Hanfsamen, Mehl, Backpulver, Eier und Zucker zugeben und kurz zu einem dickflüssigen Teig pürieren.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Jeweils 2–3 EL Teig zu kleinen Pancakes in der Pfanne verteilen, diese ca. 2–3 Min. backen, bis sich auf der Oberfläche kleine Bläschen bilden. Wenden und nochmals ca. 1–2 Min. goldbraun backen. Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.
3. Heidelbeeren waschen. Bananen-Pancakes mit Heidelbeeren, 1 EL Hanfsamen bestreut und Honig beträufelt servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 644 kcal |
| Kohlenhydrate  | 98 g     |
| Eiweiß         | 20 g     |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 20 g     |