



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