



# Bananen-Pancakes

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Bananen              | 2 St.  |
| Weizenmehl, Type 405 | 300 g  |
| Backpulver           | 2 TL   |
| Salz                 |        |
| Zucker               | 30 g   |
| Eier                 | 4 St.  |
| Milch                | 200 ml |
| Essig                | 1 TL   |
| Öl                   | 4 EL   |
| Puderrucker          | 1 TL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Schöpfkelle

1. Bananen schälen und in einer Schüssel fein zerdrücken. Mehl, Backpulver, Salz und Zucker zugeben. Eier, Milch und Apfelessig nach und nach unterrühren, bis ein leicht dickflüssiger Teig entsteht.
2. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einer Schöpfkelle ein Viertel des Teiges zu ca. 7 cm großen Fladen verteilen und ca. 6 Min. goldbraun von einer Seite backen. Vorsichtig wenden und nochmals ca. 3 Min. goldbraun backen.
3. Pancakes beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Mit Puderrucker bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für die Pancakes kannst du auch schon etwas ältere, braune Bananen verwenden. Dadurch werden die Pancakes angenehm süß.

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 567 kcal |
| Kohlenhydrate  | 89 g     |
| Eiweiß         | 17 g     |
| Ballaststoffe  | 4 g      |
| Fette          | 16 g     |