



Paleo-Bananen-Pfannkuchen

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bananen	2 St.
Mandeln, gemahlen	400 g
Eier	6 St.
Honig	2 TL
Zimt	
Olivenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne

1. Bananen schälen. In einer Schüssel Bananen mit einer Gabel fein zerdrücken. Gemahlene Mandeln, Eier, Honig und 1 Prise Zimt zugeben und zu einem Teig verrühren.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und in der Pfanne dünn durch Neigen verteilen.
3. Pfannkuchen ca. 2 Min. goldbraun ausbacken, bis er beginnt fest zu werden und sich vom Boden löst, vorsichtig wenden und nochmals ca. 1 Min. von der anderen Seite goldbraun backen. Paleo-Bananen-Pfannkuchen beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	852 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	66 g