



Pancakes mit High-Protein-Erdnuss-Creme

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🍳 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferflocken, zart	140 g
Leinsamen, ganz	2 EL
Bananen	2 St.
Wasser	4 EL
Olivenöl	1 EL
Erdnusskerne	50 g
Kuvertüre, zartbitter	50 g
Haferdrink	50 ml
Heidelbeeren, frisch	120 g
Studentenfutter	80 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Haferflocken und Leinsamen in den Mixbehälter geben und alles 10 Sek./Stufe 10 zu Mehl verarbeiten.
2. Bananen und Wasser hinzugeben und 10 Sek./Stufe 8 miteinander mixen.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einer Schöpfkelle ein Viertel des Teiges zu ca. 5 cm großen Fladen verteilen und ca. 6 Min. goldbraun von einer Seite backen. Vorsichtig wenden und nochmals ca. 3 Min. goldbraun backen.
4. Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist, danach zur Seite stellen.
5. In den gesäuberten Mixbehälter Erdnusskerne geben und 2 Min./Stufe 1/100 °C rösten. Anschließend 20 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mithilfe des Spatels alles an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und nochmals 20 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
6. Kuvertüre in Stücken in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 20 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mithilfe des Spatels an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Anschließend Haferdrink hinzugeben und mit eingesetztem Messbecher 5 Min./Stufe 1/50 °C schmelzen, bis eine feine Creme entsteht.
7. Heidelbeeren waschen. Pancakes zusammen mit der High-Protein-Erdnuss-Creme anrichten, mit Heidelbeeren und Studentenfutter garnieren und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	529 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	24 g