



Vegane Bananen-Pancakes zum Campen

Zeit gesamt
🕒 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Weizenmehl, Type 405	250 g
Zucker	50 g
Backpulver	0.5 Päckchen
Salz	
Haferflocken, zart	100 g
Bananen	2 St.
Sojadrink	300 ml
Öl	2 EL
Heidelbeerkonfitüre	4 EL
Agavendicksaft	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. In einem Schraubglas Mehl, Zucker, Backpulver, Salz und Haferflocken vermischen.
2. In einer Schüssel geschälte Bananen mit einer Gabel zerdrücken. Mit Sojadrink zu den trockenen Zutaten in das Schraubglas geben und im Glas zu einem Teig verrühren.
3. Eine Pfanne mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Ein Viertel des Teiges mit einem Esslöffel zu ca. 5 cm großen Fladen in der Pfanne verteilen und ca. 3 Min. goldbraun ausbacken. Vorsichtig wenden und nochmals ca. 3 Min. goldbraun backen.
4. Pancakes beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.
5. Bananen-Pancakes mit Konfitüre und Agavendicksaft servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Die Pancakes kannst du einfach und schnell über einem Gaskocher zubereiten. Die trockenen Zutaten halten sich sehr lange in dem Glas und die reifen Bananen machen die Pancakes besonders lecker.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	559 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	8 g