



Vegane Pancakes mit Beeren und Zuckerrübensirup

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|------------|
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Weizenmehl, Type 405 | 400 g |
| Backpulver | 2 TL |
| Mandeldrink | 400 ml |
| Vanillinzucker | 1 Päckchen |
| Bananen | 2 St. |
| Heidelbeeren, frisch | 300 g |
| Kokosnussöl | 2 EL |
| Zuckerrübensirup | 8 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb, feine Reibe, Schneebesen

1. Zitrone heiß waschen und mit einer feinen Reibe Zitronenschale abreiben. In einer Schüssel Zitronenschale, Mehl und Backpulver vermengen. Mandeldrink und Vanillinzucker dazugeben und unterrühren. Bananen schälen und auf einem Teller Fruchtfleisch mit einer Gabel zu einem glatten Brei zerdrücken (am besten eignen sich sehr reife Bananen, die Schale darf braun sein). Banane unter den Teig rühren. In einem Sieb 150 g Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Vorsichtig unter den Teig heben.

2. In einer Pfanne Kokosnussöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Circa eine Kelle Teig in die Pfanne geben und ca. 2 Min. goldbraun von einer Seite backen. Vorsichtig wenden und nochmals ca. 1–2 Min. goldbraun backen. Pancakes beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Pancakes übereinanderstapeln und mit restlichen Heidelbeeren und Sirup (Zuckerrübensirup oder anderem süßen Sirup) garnieren und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: In den Teig passen auch backfeste Schokotropfen.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 641 kcal |
| Kohlenhydrate | 133 g |
| Eiweiß | 13 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 7 g |