

Bananen- Pancakes



- **Ihr braucht (3 Portionen):**

- 2 Eier
- 1 Banane (je reifer, desto süßer die Pancakes)
- 1 EL Vollkornmehl (normales Mehl geht genauso gut)
- optional 3 EL Haferflocken für eine Extraportion Eisen

Den Teig für die Pancakes stellt ihr ganz einfach her, indem ihr zuerst die Banane püriert und dann Eier und Mehl untermischt. Das geht auch mit dem Thermomix: gebt einfach alles in den Mixtopf und stellt eure Zaubermaschine 20 Sekunden lang auf Stufe 5 an.

Dann nehmt ihr euch eine gute Antihaftpfanne und backt die Pancakes nacheinander aus. Das geht bei weniger Hitze besser als bei heißen Temperaturen.

Für ein besonderes Aroma empfehle ich euch Ghee oder Kokosöl als Fettzugabe, das Braten funktioniert aber genauso gut mit Raps- oder Sonnenblumenöl.