



Honig-Bananen-Pancakes

Für: 2 Personen (ergibt ca. 6 kleine Pancakes)

🕒 Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

🔑 Schwierigkeitsgrad: leicht

Geschätzte Nährwerte pro Portion (bei 2 Personen):

Energie: ~320 kcal

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 45 g

Eiweiß: 11 g

Ballaststoffe: 2 g

🌿 Zutaten:

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 2 EL Honig
- 50 g Mehl (z. B. Dinkel oder Weizen)
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Zimt (optional)
- Etwas Öl zum Ausbacken

Zubereitung

1. Banane mit einer Gabel zerdrücken. Eier, Honig, Mehl, Backpulver und ggf. Zimt dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kleine Pancakes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

Mit frischem Obst, etwas Joghurt oder extra Honig servieren.

.