

Bananen-Haferflocken-Pfannkuchen



Stufe 1



Zubereitungszeit: 15 min



Zutaten für die Pfannkuchen:

1 Banane(n), reif
2 Eier
1/2 TL Zimt
75 g Haferflocken
100 ml Milch
1 TL Backpulver

Außerdem:

2/3 Salatgurke(n)
2 Eier, hartgekocht
300 ml Joghurt (1,5% Fett)
4 Erdbeere(n)
2 Handvoll Blaubeeren



KitchenAid ARTISAN Power Plus Blender in liebesapfel rot



WMF Schöpflöffel Profi Plus



Kaiser Teigschüssel in kirschrot/weiß, 2,5 Liter

1

Für die Pfannkuchen einfach alle Zutaten in einen Mixer geben oder einen Stabmixer nutzen. Alles solange verrühren, bis ein glatter und geschmeidiger Teig entsteht.

2

In einer beschichteten Pfanne 1 EL Sonnenblumenöl bei mittlerer Stufe erhitzen. Mit einer Suppenkelle drei kleine Kleckse des Teiges in die Pfanne schöpfen und glattstreichen.

3

Die kleinen Pfannkuchen-Kleckse je ca. 2 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun sind. Vor dem drapieren in einer Brotdose auskühlen lassen.

4

Nun die restlichen Zutaten waschen, gegebenenfalls klein schneiden und in eine Lunch- oder kleine Snackdose geben. So können alle Komponenten entweder einzeln oder ganz individuell verzehrt werden.

Zu den zuckerfreien Pfannkuchen passt nicht nur Joghurt: Auch ein Schälchen Mus, Quark oder ein wenig Marmelade zum "Dippen" sind gute Begleiter. Auch die Obst- und Gemüsebeigaben sind für die tägliche Frischevielfalt variabel.