

BANANENSCHALEN-PANCAKES



- 2 Schalen von Bio-Bananen
- 3 EL Bratöl
- 2 EL Zucker
- 2 Eier (Bananen als Alternative)
- 400 ml pflanzliche Milch
- 160 g Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 8 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

Das Rezept ist angelehnt an die Kokos-Bananenschalen-Pancakes von Esther Kern.

Die Schalen der Bio-Bananen in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Erhitze 1 EL Bratöl in einer Pfanne, dünste die Schalen mit dem Zucker darin an und stelle sie beiseite.

Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Vermische die Eigelbe mit der pflanzlichen Milch. Das Weizenmehl mit dem Backpulver dazusieben und zu einem glatten Teig verrühren. Die Bananenschalen dazugeben und den Teig 15 min ruhen lassen. Den Eischnee sanft unter den Teig heben und diesen in kleinen Portionen mit 2 EL Bratöl in die Pfanne geben. Brate die Pancakes bei mittlerer Hitze bis sie hellbraun sind.