

BANANEN-PANCAKES MIT WALNÜSSEN



Diese **Bananen-Pancakes** sind eine **gesunde Alternative** zu den klassischen Pancakes mit viel Mehl und Zucker.

Sie eignen sich zum Beispiel gut fürs **Frühstück** am Wochenende, auch für die ganze Familie.

Die **Toppings** kannst du selbst bestimmen, sehr gut eignen sich **Beeren**. Sie sind lecker und du versorgst deinen Körper mit wertvollen **Nährstoffen** und **Anti-Oxidantien**.

Die **Walnüsse** liefern dazu gesunde Proteine und Omega-3-Fettsäuren.

Zutaten (für ca. 2 Personen):

- 1 reife Banane
- ca. 40g feine Haferflocken
- 1 Ei
- ca. 60ml Hafer-, Mandel- oder Kokosmilch
- 1 TL Zimt
- Walnusskerne (grob gehackt)
- etwas Butter für die Pfanne

zum Garnieren:

- Bananenscheiben und/oder Beeren (z.B. Him-, Brom- oder Blaubeeren)
- evtl. Sojajoghurt

Zubereitung:

- die **Banane** mit einer Gabel zerdrücken
- alle Zutaten (**Banane, Haferflocken, Ei, Milchersatz, Zimt**) in einen Behälter geben und pürieren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht
- die **gehackten Walnusskerne** unterrühren
- etwas **Butter** zum Braten in eine Pfanne geben und erhitzen
- mit einer Schöpfkelle ca. 1/4 des Teiges in die Pfanne geben und einen ca. 10 cm großen Fladen formen
- den Pancake ca. 5 Minuten auf einer Seite goldbraun ausbacken, dann umdrehen und für weitere ca. 3 Minuten backen
- mit dem übrigen Teig ebenso verfahren
- die Pfannkuchen anschließend mit den Walnusskernen bestreuen und je nach Geschmack mit Sojajoghurt, Bananenscheiben oder Beeren belegen

