

Little Pancakes



Diese Zutaten
benötigen
wir:

375 ml	Hafermilch
100 g	Haferflocken
100 g	Buchweizenmehl
1	Banane, am besten eine sehr reife
1 Msp	Vanille, gemahlen
1 TL	Zimt
	Süße nach Wahl
½ TL	Backpulver
	etwas Kokosöl für die Pfanne
	Obst nach Wahl
	ergibt ca. 10-14 Stück

Topping
sei kreativ!





und so geht's...

Die Zutaten
entweder in einen Mixer mixen
oder
mit einem Pürierstab pürieren.

*

Eine beschichtete Pfanne mit Kokosöl bepinseln
und
auf dem Herd erwärmen.

*

Je nach Größe der Pfanne,
3-4 kleine Teigportionen, in die heiße Pfanne geben.

*

Wenn der Teig auf der Oberfläche langsam etwas "trockener"
wird,
kann er Pancake gewendet werden.

*

Den Wendevorgang
jeweils auf beiden Seiten 2-3 Mal wiederholen.

*

Die Pancakes können nach Lust und Laune
süß oder sogar auch herzhaft
belegt werden.

*

In einer Vorratsdose
halten sie sich auch wunderbar
ein paar Tage im Kühlschrank.

