

Low-Carb-Bananen-Pancakes mit Blaubeeren

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

2 Bananen
4 Eier
1/4 Teelöffel Backpulver
1/4 Teelöffel Zimt
etwas Öl für die Pfanne
Ahornsirup
Blaubeeren zum Garnieren

Stell dir vor ... es ist Sonntagmorgen. Du liegst im Bett, der Wecker hat - ausnahmsweise - mal nicht geklingelt, aus der Küche duftet es herrlich nach frisch gebrühtem Kaffee und vor dir steht ein riesengroßer Berg lauwarmer Pancakes. Mhhhhhh - was wäre das schön ... Wenn da doch bloß nicht diese fiesen, kleinen Kohlenhydrate wären ... Papperlapapp! Heute gibt es keine Kohlenhydrate. Heute gibt es Low-Carb-Bananen-Pancakes.

Darum kommen Bananen in deine Low-Carb-Pancakes

Mehl, Zucker, Eier und Milch. Ein Teelöffel Backpulver und vielleicht auch noch ein Schuss Mineralwasser - das wars. Zumindest wenn du deine Pancakes nach

amerikanischem Originalrezept backen möchtest. Schmeckt auch gut, ist aber alles andere als Low Carb. Unsere Lösung: Klassisches Weizenmehl durch Kokosmehl und Zucker durch Bananen ersetzen. Aber Bananen - diese verteufelten Früchte mit dem vielen Fruchtzucker ... Ja, das stimmt. Aber anders als Kristallzucker, sättigen Bananen sehr gut - also optimal für einen leckeren Start in den Tag. Du nimmst keine leeren Kohlenhydrate, sondern reichlich Mineralstoffe wie Eisen und Magnesium und nicht zuletzt allerhand Ballaststoffe zu dir. Positiver Nebeneffekt: Die Bananen schmecken schön süß und halten deine Low-Carb-Pancakes zusammen.

Das Topping: Weniger ist mehr

Marshmallows über Schokosauce über Ahornsirup über Marmelade über ... - so nicht! Nicht nur gesünder, sondern auch besser schmecken frische Beeren wie Blaubeeren, Erdbeeren oder Himbeeren. Auch lecker: ein Klecks Mandelmus oder Erdnussbutter. Oder ein Topping aus Frischkäse, Zitrone und einer Prise Zimt? Kokosflocken gehen auch. Und Nüsse erst recht.

- 1 -

Bananen mit der Gabel so lange zerdrücken, dass keine großen Stückchen mehr übrig sind und die Masse an Pudding erinnert.

- 2 -

Eier und Backpulver dazugeben und gut vermischen.

- 3 -

Pfanne erhitzen, mit Öl ausstreichen und Teig portionsweise zu kleinen Pancakes ausbacken. Übereinander stapeln und mit Ahornsirup und Blaubeeren

Low-Carb-Bananen-Pancakes mit Blaubeeren

servieren.