

Ruckzuck-Low-Carb-Pancakes aus 2 Zutaten

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Butter in einer Pfanne erhitzen. 1 gut gefüllten EL Teig in die Pfanne geben und mit der Löffelseite leicht ausstreichen. Teig auf mittlerer Stufe ausbacken, bis er von unten goldbraun ist, dann wenden. Mit restlichem Teig ebenso verfahren, bis alles aufgebraucht ist. Pancakes im Backofen warmhalten.

Zutaten für 4 Portionen

1 Banane
2 Eier
Butter

Nach Belieben

1/8 Teelöffel Backpulver
1 Prise(n) Zimt

Stell dir vor, du wirst auf einer einsamen Insel ausgesetzt. Welche beiden Lebensmittel würdest du mitnehmen? Bananen und Eier natürlich! Dann würde es den ganzen Tag über Pancakes geben - nach dem Aufstehen, zum Mittagessen und vor dem Schlafengehen. So muss das Paradies sein!

- 1 -

Eier schaumig schlagen, Banane zerdrücken und alles miteinander vermischen. Wenn du möchtest, kannst du den Teig mit einer Prise Zimt und einer Prise Backpulver verfeinern.

- 2 -