

## Vegane Pancakes mit Banane

VORBEREITEN

5  
Min.

RUHEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 8 Pancakes

#### Für die Pancakes

1 reife Banane  
150 ml Mandelmilch  
1 Esslöffel Ahornsirup  
120 g Dinkelmehl  
1 Teelöffel Backpulver  
1/2 Teelöffel Zimt  
1 Teelöffel Kokosöl

#### Zum Garnieren

2 Esslöffel Mandelmus  
1 Banane  
Zimt  
50 g ganze, ungeschälte Mandeln  
Geschälte Hanfsamen (optional)

**Vegane Pancakes sind süßes Soulfood zum Frühstück!**

Wenn die fluffigen Teigleckse in der Pfanne backen und ihren herrlichen Duft verströmen, kann der Tag nur gut werden. Ein perfektes Match ist, wenn **Pancakes auf Banane** treffen - nicht nur als **Topping**, sondern auch **im Teig!** Bananen haben nämlich die bindende Kraft eines Eies und zaubern deine Pancakes vegan. Zum krönenden Abschluss gehört auf den Pancake-Turm noch

Mandelmus, eine Banane in Scheiben, für den Crunch **gehackte Mandeln** und eine Prise Zimt. Lass das Schlemmen beginnen!

- 1 -

**Für die Pancakes** Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Mandelmilch und Ahornsirup cremig rühren. Dinkelmehl, Backpulver und Zimt dazugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.

- 2 -

Eine beschichtete Pfanne mit Kokosöl erhitzen. Teig mit einem Löffel portionsweise in die Pfanne geben und von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun ausbacken. Sobald sich Bläschen gebildet haben, können die Pancakes gewendet werden.

- 3 -

**Für das Topping** Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mandeln grob hacken. Pancakes mit Mandelmus bestreichen und mit Bananenscheiben belegen. Zimt und Mandeln darüberstreuen und Pancakes optional mit geschälten Hanfsamen garniert servieren.