

# REZEPT

BLW | Vegan

# PANCAKES MIT OBST

## ZUTATEN

- 10 EL Dinkelmehl
- 2 EL Birkenzucker (Xylit)
- 2 EL Hafer Schmelzflocken oder ganz feine Haferflocken
- 200 ml Mandelmilch (oder Sojamilch)
- 1 Msp Vanille (ich habe z.B. die von Sonnentor)
- 2 TL Backpulver
- 2 Bananen (oder: zwei Äpfel/Birnen)
- Kokosöl zum Anbraten (oder jedes andere geeignete Öl)

## SO GEHT'S

- Bananen klein schneiden und zerdrücken. Äpfel oder Birnen püriere ich kurz, weil mich die Stückchen optisch stören im Teig. Prinzipiell reicht es aber das Obst auch in sehr kleine Stückchen zu schneiden. Ich schäle nicht, kann man aber natürlich.
- Alle trockenen Zutaten vermengen (Mehl, Birkenzucker, Haferflocken, Vanille, Backpulver)
- Milch zugeben, verrühren
- Bananen ebenfalls unterrühren. Vorsicht, den Teig nicht zu viel rühren und keinesfalls nochmal pürieren oder ähnliches, sonst passt die Konsistenz nicht mehr!
- In der Pfanne beidseitig anbraten, wobei 1 gehäufte EL ungefähr ein Pancake wird.
- Mit Obst anrichten.
- Und schmecken lassen ...

