

Bananen-Pancakes

Tag 6 / Woche 1 / Frühstück

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Für 2 Personen

1 reife Banane,
in Stücken

2 frische Eier ●

60 g gemahlene Mandeln

½ TL Backpulver

¼ TL Zimt

1 Prise Salz

1 EL Olivenöl

**100 g tiefgekühlte
Himbeeren** ●, aufgetaut

1 TL flüssiger Honig ●



**385
kcal**

1. Banane mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken, Eier darunterrühren. Mandeln, Backpulver, Zimt und Salz mischen, darunter-mischen.
2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Masse in 6 Portionen in die Pfanne geben, bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. goldbraun backen. Pancakes wenden, ca. 3 Min. fertig backen.
3. Himbeeren zerdrücken, Honig darunter-mischen, auf den Pancakes verteilen.

Pro Person: 385 kcal, F 27g, Kh 17g, E 14g



- Satt mit Eiweiss
- Satt mit Kohlenhydraten
- Ausbalanciert satt
- Vitaminkick
- Vegetarische Rezepte
- Tipps und Informationen zur gesunden Ernährung
- Dieser Punkt markiert in den Rezepten einheimische Superfoods

Zu jeder Hauptmahlzeit darf ein Blattsalat mit 1 Portion Salatsauce serviert werden.