Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Bananen-Pancakes

Obst
Für die Verwertung von überreifen Bananen
Warme Süßspeisen
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten für ca. 8 kleine Pfannkuchen:

- 150 g Buchweizenmehl (fein)
- 1 TL Backpulver
- 1 Pr Salz
- n.B. Zimt oder Vanillepulver
- 2 kl. überreife Bananen (ca. 200 g ohne Schale)
- 100 ml Haferdrink, Sojadrink oder anderer Getreidedrink
- Öl zum Braten
- Walnüsse zum Garnieren

Zubereitung:

Mehl, Backpulver, Salz und je nach Geschmack Gewürze in einer Schüssel vermischen. Bananen schälen und mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Bananenmus und Getreidedrink unter die Mehlmischung rühren und den Teig wenige Minuten quellen lassen. Damit die Pancakes gut gelingen, soll der Teig sehr dick sein. In einer kleinen beschichteten Bratpfanne wenig Öl erhitzen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben und kleine, dicke Pancakes von beiden Seiten backen. Mit gehackten Walnüssen garnieren. Dazu schmeckt Apfel- oder ein anderes saisonales Fruchtmus oder auch Reissirup, Apfel- oder Birnendicksaft.

Zeitaufwand: rund 20 bis 25 Minuten

**vegan bei Verwendung von herkömmlichem Backpulver oder als vegan gekennzeichnetem Weinstein-Backpulver*