



ORF Stars kochen zuhause

Glutenfreie Bananen-Pancakes

von Fanny Stapf

Da ich ein großer Frühstücksfan bin und Gluten nicht so gut vertrage - hier mein Rezept für glutenfreie Bananen-Pancakes. Die übrigens auch super schnell & easy gehen.

Zutaten:

1 Banane
1 Ei
1 Teelöffel Bachpulver
60 ml Mandelmilch (geht auch jede andere)
80g Hafermehl (geht auch jedes andere)
1 Teelöffel Kokosöl
(optional: frischgepresster Zitronensaft / Vanille Pulver)

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben und der Reihe nach alle Zutaten vermischen. So lange, bis alles schön cremig ist. Ich füge dann manchmal noch einen Schuss frischen Zitronensaft dazu. Das Kokosöl in eine Pfanne geben und den Teig in kleinen Portionen (rundförmig) in die Pfanne gießen. Einige Male wenden, damit die Pancakes nicht anbrennen. Und voilà: bevor ich sie „serviere“, gebe ich je nach Lust und Laune entweder Beeren oder Joghurt drauf. Oder was auch sehr gut schmeckt, ein bisschen Honig auf den Pancake und dann darauf etwas Apfel reiben. That´s it!