

Bananen-Hanf-Pancakes

Bananen-Hanf-Pancakes

Rezept + Foto von Verena R.

Zutaten:

Teig:

- 2 (über)reife, braune Bananen
- 20 g Hanfproteinpulver
- 100 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 50 g Zucker (je nach gewünschter Süße)
- 1 Pkg Vanillezucker
- 1 Ei
- 100 ml Milch

Öl zum Rausbacken

Hanfsamen (am besten geschält) zum Garnieren

Alle Teigzutaten gut durchpürieren (am einfachsten mit Stabmixer in einem hohen Gefäß).

In einer beschichteten Pfanne einige Tropfen Öl auf mittlerer Stufe erhitzen (ich gebe ein bisschen Öl in die Pfanne und wische sie regelmäßig mit einem Stück Küchenrolle aus, so, dass sie gut eingefettet ist). Dann immer 1 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben und mehrere gleichzeitig backen (4-5 zeitgleich in meiner Pfanne), das dauert einige Minuten... Bevor ich die Pancakes das erste Mal umdrehe, streue ich geschälte Hanfsamen auf den bereits etwas fest gewordenen Teig.

Zum Umdrehen verwende ich 2 Holzspachteln.

Die fertigen Pancakes essen wir dann am liebsten mit Apfelmus oder Vanillejoghurt und bestreuen sie je nach Lust auch nochmals mit Hanfsamen.

Dies ist gleichzeitig eine tolle Resteverwertung, wenn die Bananen mal zu lange liegen geblieben sind – mit nicht so reifen Bananen schmeckt das Rezept bei weitem nicht so gut!

Die fertigen Pancakes kann man auch gut einfrieren und dann im Toaster kurz antoasten. Sind auch als kleiner Snack in der Schulpause kalt ideal.

Vielen Dank an Verena R. für das Rezept