



Banane–Mandel–Pancakes



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

100g Cottage Cheese
85g Mandelmehl
60ml Ungesüßter Mandeldrink
50g Gehackte Mandeln
5g Backpulver
3 Eier
2 Bananen
Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Alle Zutaten (ausgenommen Bananen) in einen Standmixer füllen und gut durchmischen. Alternativ die Zutaten in ein hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer pürieren. Den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Zum Ausbacken 2–3 EL für einen Pancake in eine gefettete oder beschichtete Pfanne füllen, ein paar Bananenscheiben auf den Teig legen und beidseitig ausbacken. Die Pancakes bis zum Verzehr warmhalten.

Tipp:

Die Pancakes mit frischem Beeren und Nüssen garnieren. Man kann auch Joghurt oder Topfen (Quark) dazu reichen.