

# BANANA ALMOND PANCAKES

Gesunde Pancakes mit Haferflocken - für einen perfekten Start in Deinen Tag!

**Portionen:** 1

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

## ZUTATEN

### Teig:

- 30g Haferflocken
- 30g Hafermehl
- 1 EL Leinsamen
- 2 EL Wasser
- 180ml Hafermilch
- 1 Prise Salz
- 1 Msp Backpulver
- Banana Almond von 1A Reinstoffe

## ZUBEREITUNG

1. 1 EL Leinsamen & 2 EL Wasser miteinander vermengen und 10 min ruhen lassen. Leinsamen haben die Fähigkeit Wasser zu binden, wodurch sie als Ei-Ersatz dienen.
2. Den Banana Almond Blend mit Hafermilch zubereiten und in eine Schüssel geben.
3. Haferflocken, Hafermehl, Backpulver, Salz & Leinsamen-Mischung dazugeben und kurz vermengen.
4. Den Teig in einer beschichteten Pfanne als kleine Pfannkuchen ausbacken.
5. TIPP: als Topping eignet sich wunderbar frisches Obst oder Nussmus.



### VEJO SCIENCE FACT

*Der Banana Almond Blend von 1A Reinstoffe liefert Dir ganze 7g Protein. Zudem enthält er wertvolle Ballaststoffe, die Deine Darmgesundheit und Dein Immunsystem unterstützen.*