

BANANA PIE 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
- 1 Banana Pie Blend

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 Pie 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 Pie Blend von liefert Dir ganze 5g Protein. Zudem enthält er wertvolle Ballaststoffe, die Deine Darmgesundheit und Dein Immunsystem unterstützen.