

## Vegane Pancakes – schnell und einfach

Angabe für 20 Stück (Dauer ca. 25 min.)

Rezept modifiziert nach Cookidoo von Diaetologie Eberharter

Bild © Diaetologie Eberharter Petra

### ZUTATEN

- ♥ 300 ml Sojadrink (kalziumangereichert)
- ♥ 20 ml Bio-Rapsöl (und etwas für die Pfanne)
- ♥ 2 Bananen (reif, in Stücken)
- ♥ 200 g Mehl (gerne halb - halb mit Vollkornmehl)
- ♥ 1 EL Natron
- ♥ 1 Prise Salz (jodiert)

### FÜRS TOPPING

- ♥ Beerenobst (z.B. Erdbeeren, Heidelbeeren)
- ♥ Ahornsirup (oder anderer Sirup nach Vorliebe)
- ♥ gehackte Nüsse (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln)



### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten zu einem homogenen Teig mixen.
2. Zum Backen 1 TL Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Pro Pancake 2-3 EL in die Pfanne geben und pro Seite 2 Minuten backen (so lange bis sich Blasen an der Oberfläche bilden).
3. Mit Ahornsirup, Beeren und Nüssen toppen - fertig zum Genießen.

### BESONDERHEITEN

- ♥ vegan
- ♥ fruktosearm
- ♥ ohne Zuckerzusatz
- ♥ FODMAParm (bei Verwendung von Mandel- oder Reisdink & Dinkelmehl)

### INHALTSSTOFFE PRO 5 Stück

- ♥ Energie: 412 kcal
- ♥ Kohlenhydrate: 65 g
- ♥ Eiweiß: 12,2 g
- ♥ Fett: 12,6 g
- ♥ Ballaststoffe: 8 g