

Blueberry-Pancakes

Rezept für 4 Personen



Vegetarisch, Laktosefrei

Zubereitung

Zutaten Pancakes

- 150 g Buchweizenmehl
- 100 g Reismehl
- 2 TL Backpulver
- 2 dl Magermilch
- 1 Bio-Ei
- 2 Bananen
- 250 g Blaubeeren
- wenig Rapsöl

Zubereitung Pancakes

Die Eier aufschlagen und trennen. Das Eiweiss steif schlagen. Beide Mehle, Backpulver, Magermilch, Eigelb und 1 Banane zu einem Teig mixen. Dann das geschlagene Eiweiss unterheben. Die zweite Banane in Scheiben schneiden und in eine beschichtete und leicht geölte Pfanne legen. Einen grossen Löffel Teig daraufgeben und ein paar Blaubeeren dazugeben. Bei mittlerer Hitze backen und vorsichtig wenden, bis die Pfannkuchen auf beiden Seiten goldgelb sind. Mit einem Klecks Joghurt, Zimt und Honig servieren.

Für das Topping

- 4 EL Magermilchjoghurt
- 1 Prise Zimt
- 2 TL Honig
- Nach Belieben geröstete Nüsse