



## Blaubeer Pfannkuchen

Schwierigkeit: Leicht | Zeit: 10 Min.



### Zutaten für 7 kleine Pfannkuchen / Pancakes:

- 2 Eier
- 1 kleine weiche Banane
- 6 - 8 EL Mandelmilch (Alternative: Cashew-/Kokosmilch)
- 4 EL Kokosmehl (Mandelmehl, Maronenmehl,... kann auch gemischt werden)
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Vanille-Eiweiß (kann auch weggelassen werden)
- 1 Spritzer Vanille-Aroma
- 1 TL Kokosblüten-Sirup/-Zucker (je nach Geschmack)
- 1 Messerspitze Natron oder Meersalz
- 1 TL Backpulver
- 2-3 TL Kokosöl
- 7 TL gefrorene Blaubeeren (auch andere Früchte möglich)

./.



## Zubereitung

1. Banane zerdrücken.
2. Eier schaumig rühren und unter ständigem Rühren Banane dazu.
3. Milch dazu.
4. Gewürze/Zucker dazu.
5. Mehl dazu.
6. Backpulver und Natron dazu.
7. Rühren bis ein Teig entstanden ist.
8. Pfanne erhitzen und Kokosöl hineingeben.
9. Wenn die Pfanne heiß ist, 2 EL Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne.
10. Goldbraun bei mittlerer Hitze anbraten, Heidelbeeren drauf.
11. Wenn sich der Pfannkuchen leicht vom Boden der Pfanne löst wenden, kurz anbraten und dann aus der Pfanne nehmen.

## Tipp:

Optimal schmeckt dazu selbstgemachter Apfelmus.

Guten Appetit!

Eure Eri