

Bananen Pancakes ohne Eier

Starte deinen Tag mit einem schnellen und einfachen veganen Rezept: **Bananen Pancakes ohne Eier!** Diese leckeren Pancakes schmecken nicht nur göttlich, sondern sind auch noch glutenfrei und gesund. Mit nur wenigen Zutaten lässt sich dieser köstliche Frühstücksgenuss zubereiten.



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 14 Portionen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten Rezept
- » **ERNÄHRUNG:** Vegan
- » **KALORIEN / PORTION:** 69 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** [Frühstück](#)

Nährwertberechnung auf das Gesamte in Gramm bzw. Milliliter

Energie: 69 Kalorien | Fett: 1 g | Kohlenhydrate: 11 g | Eiweiß: 2 g | Ballaststoffe: 2 g | Zucker: 3 g

Zutaten:

150 Gramm **Haferflocken**, zart
4 Esslöffel **Dinkelmehl**
260 Milliliter **Mandeldrink**
2 **Bananen** (circa 170 g)
4 Teelöffel **Backpulver**
3 Esslöffel **Leinsamen**
2 Teelöffel **Flohsamenschalen**
Kokosöl – zum Ausbacken

So wird's gemacht:

ANLEITUNGEN:

Haferflocken, Dinkelmehl, Mandeldrink, Bananen, Backpulver, Leinsamen, Flohsamenschalen und Kokosöl in einen Mixer geben.

Zutaten im Mixer vermengen, bis ein glatter Teig entsteht.

Eine Antihaf-Pfanne erhitzen und etwas Kokosöl hinzufügen.

Pancake-Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten.

Die fertigen Pancakes mit deinen Lieblingstoppings wie Früchten, Ahornsirup oder Schokoladensoße servieren.

Fertig und Genießen!

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: kleineprise.de