

IVAN. GET FIT & FEEL GREAT.

GESUNDE BANANEN- HAFERFLOCKEN-PFANNKUCHEN

Zutaten für zwei Portionen:

2 Tassen zarte Haferflocken
2 reife Bananen
2 Eier
120ml Milch
1-2 gehäufte TL Zimt, je nach Geschmack
etwas Kokosöl für die Pfanne

Zubereitung

Die Banane mit einer Gabel oder dem Pürierstab zu einem Brei zerdrücken. Die Haferflocken zu Mehl mahlen, am Besten mit einer Getreidemühle, zur Not auch mit einem Pürierstab.

Alle Zutaten in einen Behälter geben. Pürieren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Etwas Kokosöl zum Braten in eine Pfanne geben und bei mittlerer Stufe erhitzen lassen. Die Pfannkuchen portionsweise goldbraun ausbacken, pro Portion ergibt das circa 2-3 kleine Kuchen.

Dazu empfehle ich noch als Beilage etwas Naturjoghurt mit frischem Obst aus der Saison.

Adresse
Thürnlhofstraße 7/2/203, 1110 Wien
Telefonnummer
0650 25 00 364
Email
mail@ivan.fit
Webseite
www.ivan.fit

Bank
BAWAG P.S.K.
IBAN
AT94 6000 0104 1021 5387
Steuernummer
?????????
UID
ATU? ??? ???