

 Barbara Olze [📍](#) · 4. Aug. 2021



Blaubeer-Bananen-Pancakes

Wer keine Vorliebe für vollreife Tiger-Bananen hat, kann die süßen Früchte einfach in einem schnellen Pancake-Teig verwerten. Zusammen mit saisonalen Früchten ergibt das ein Dessert, zu dem fast niemand nein sagen wird.



Zutaten

- 150 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- ½ TL Zimt
- Zucker nach Belieben
- 2 Tiger-Bananen
- 250 ml Hafermilch
- 2 TL Kokosfett
- 200 g Blaubeeren
- 50 ml Apfelsüße

Und sonst

- Pürierstab

So geht's

1. Trockene Zutaten vermengen.
2. Wenn Du es süß magst, gebe nach Belieben Zucker hinzu. Die reifen Bananen haben allerdings sehr viel Fruchtzucker. Somit ist ein zusätzliches Süßen nicht unbedingt nötig.
3. Bananen zusammen mit der Hafermilch glatt pürieren.
4. Bananenmilch mit einem Schneebesen unter die trockenen Zutaten rühren.
5. Etwas Kokosfett in einer Pfanne zerlassen. Kleine Kleckse des Teigs hineingeben und von beiden Seiten goldbraun backen.
6. Pancakes zur Seite stellen (ggf. bei ca. 50 Grad im Ofen warm halten).
7. Erneut etwas Kokosfett in einer Pfanne zerlassen. Blaubeeren hinzugeben. Kurz anbraten und Apfelsüße hinzugeben. Leicht karamellisieren lassen und vom Herd nehmen.

Geht sowohl als Nachtisch oder Naschkatzen-Hauptspeise. Als besonderes Extra kann man noch etwas Ahornsirup über die Pancakes geben.