

HAFERFLOCKEN PANCAKES

5 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



20 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 8 Stück

- 200 g zarte Haferflocken
- 300 ml Hafermilch (oder Kuhmilch)
- 2 Bananen (oder 200 g Apfelmark)



Zubereitung:

1. Püriere die Banane mit der Milch. Gib die Haferflocken dazu und püriere sie ebenfalls unter. Lass den Teig 5 Minuten quellen.
2. Backe nun portionsweise Haferflocken Pancakes in einer beschichteten Pfanne. Wenn du etwas Öl in die Pfanne geben möchtest, dann empfehle ich dir Kokosöl für ein schönes Aroma. Nimmst du pro Teiglecks nur 1 Teelöffel, so erhältst du Haferflocken Mini-Pancakes.

Nährwerte pro Portion: 145 kcal | KH 25 g | E 4 g | F 2 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem **Shop**.

