

Buchweizen-Protein-Pancakes



Zubereitungsinformationen



Portionen

1



Zubereitungszeit

25 Min.



Schwierigkeitsgrad

Einfach

Pancakes – wer liebt sie nicht? Die fluffigen Teigtaler schmecken richtig himmlisch, vor allem wenn sie mit frischen Beeren, Joghurt und Schokosoße verpeist werden. Ursprünglich stammen sie aus USA, wo sie zum Frühstück mit ganz viel Ahornsirup angeboten werden.

Felix Maly – einer unserer Sportler hat für uns eine gesündere, vegane Pancakes-Variante kreiert – mit Banane, Buchweizenmehl und Leinsamen. Für eine extra Portion Eiweiß sorgen unsere Proteine: Lupinen- und Mandelprotein. Zudem runden Zimt und Muskatnuss den Geschmack ab. Am besten schmecken sie warm und mit Lieblingsfrüchten garniert.

Zutaten

150 g Buchweizenmehl

3 EL gemahlene Leinsamen

2 EL [Raab Bio Hanf Protein](#)

1 EL [Raab Bio Mandel Protein](#)

1 TL Zimt

1/2 TL Muskatnuss

1 Banane

500 ml Wasser

So wirds gemacht

1. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit den restlichen Zutaten vermengen - am besten mit einem Mixer.
2. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.
3. Den Pfannkuchenteig portionsweise (etwa 2-3 EL reichen) hineingeben und zu Kreisen verstreichen - es passen zwei bis drei Kreise in die Pfanne.
4. Bei mittlerer Temperatur so lange braten, bis die Oberseite von Bläschen übersät ist, erst dann wenden.
5. Die fertigen Pancakes nach Belieben mit frischen Beeren, Joghurt und Agavendicksaft oder Ahornsirup garniert servieren. Guten Appetit!