Frühstück / Süßes / Glutenfrei / Kinder / Super Food /

Mandel-Schoko-Pancakes mit Banane

Da ein Mitglied meiner Familie eine Glutenunverträglichkeit hat, bin ich immer auf der Suche nach Alternativen zum üblichen Weizenmehl. Weil ich eine Schwäche für Mandeln habe, hatte ich die Vorstellung von Mandelpancakes schon eine ganze Weile in meinem Kopf. Und nun habe ich es endlich mal ausprobiert! Die gemahlenen Mandeln machen sich ziemlich gut als Mehlersatz und geben dem Pancake richtig Textur. Zusätzlich sind Mandeln sehr gesund und liefern viele ungesättigte Fettsäuren, ebenso Calcium, eine Menge Magnesium und enthalten die Vitamine B und E. Bananen und Ahornsirup bilden die Toppings für meine Pancakes und verleihen dem ganzen eine Extraportion Süße. Weshalb ich mich auch beim Zuckern des Teiges zurückgehalten habe. Nur ein Löffel Brown Sugar und etwas Vanillenzucker – beides sorgt für etwas mehr Aroma.
Und fertig waren meine glutenfreien und super leckeren Pancakes, die in null komma nix aufgefuttert waren! Die werde ich nun wohl öfter machen, denn Mehl hat bei diesen Pancakes wirklich niemand vermisst!

Zutaten

- 150 gr - Mandelmehl
- 1 EL - Muscovadozucker
- 1 TL - Kakaopulver, stark entölt
- 1 Päckchen - Vanillezucker
- 1 TL - Backpulver
- 3 - Eier
- 100 ml - Buttermilch
- -

Topping

- 2 - Bananen
- - Ahornsirup

Zubereitung:

1. Die ersten 5 Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermengen.
2. Eier und Buttermilch in einer separaten Schüssel kurz aufschlagen.
3. Nun die Eier-Buttermilchmischung zu den anderen Zutaten geben und rühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Eine Pfanne erwärmen und etwas Butter oder Öl (ca. 1 TL) hineingeben. Gleich große Teigkleckse in der Pfanne mit etwas Abstand verteilen. (TIP: Zur Teigportionierung eignet sich ein Eisportionierer sehr gut!)

5. Die Pancakes ca. 2-3 Minuten backen.
6. Die Bananen in Scheiben schneiden und die fertigen Pancakes damit belegen. Etwas Ahornsirup rübergeben und servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia