

Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Mohn-Bananen Pfannkuchen -glutenfrei

Nachdem ich selbst kein Gluten mehr vertrage, schleichen sich immer mehr glutenfreie Rezepte ein. Aber dieses Rezept ist so simpel und lecker, dass es sicher auch allen nicht Gluten-Allergikern schmeckt. Wir verwenden Buchweizenmehl, das hat einen nussigen Eigengeschmack. Es funktioniert mit jedem Obst und auch ganz ohne. Ohne Obst ergibt es in der Gesamtmenge aber deutlich weniger Pfannkuchen.

Lecker mit Ahorn- oder Agavensirup servieren.

Zutaten 4-6 Portionen

300ml glutenfreie hafermilch oder eine andere glutenfreie Pflanzenmilch deiner Wahl

35g gemahlene Mohnsamensamen

120g Buchweizenmehl

2 TL Backpulver

3-4 Bananen

Öl zum ausbacken

1. Buchweizenmehl, Backpulver und Mohn mischen. Dann die Pflanzenmilch zugeben und alles zu einem glatten Teig rühren.
2. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Bananenscheiben unter den Teig mischen.
3. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und darin Pfannkuchen ausbacken.

