

Schwierigkeitsgrad
LEICHT

Nachhaltigkeitslevel
MITTEL
(Bananentransport)

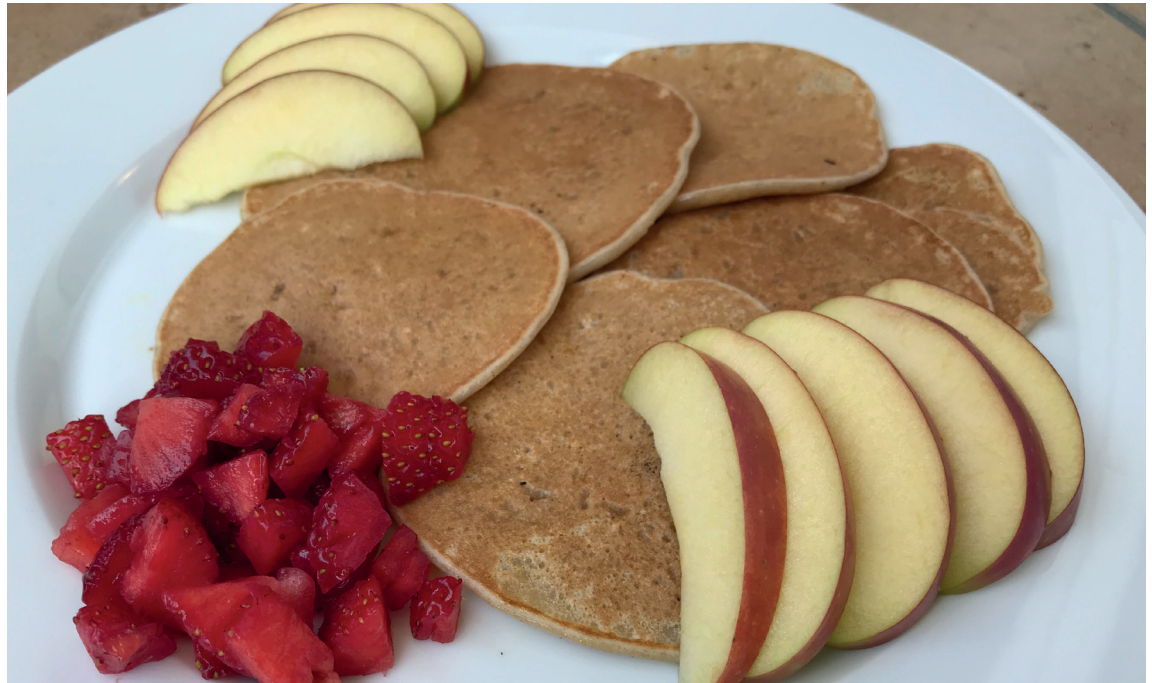
Kosten
GÜNSTIG

regional / saisonal
SCHWIERIG

KOCHREZEPTE



Bananenpancakes



ZUTATEN (5 Personen / 40 Stück)

600 g	Mehl
1 Liter	Pflanzliche Milch
4	reife Bananen
4 TL	Backpulver
4 TL	Zimt (und Zucker, nach Belieben veränderbar)
2 Prisen	Salz
etwas Öl	zum braten (z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl)

Rezeptvorlage von veggie-einhorn.de

Für Seminare oder Jugendgruppen bis etwa 30 Personen. Für kleine, große und Zeltlagerküchen geeignet.

Mehr Informationen und DIY-Anleitungen rund ums Upcycling findest du auf unserer Website: dlrg-jugend.de



ZUBEREITUNG

1. Mehl, Backpulver, Zimt und Salz in eine Schüssel geben und vermischen
2. Bananen zerdrücken und mit Milch in die Schüssel geben
3. Teig gut umrühren
4. Öl in Pfanne erhitzen und Pancakes bei mittlerer Hitze braten
5. Gebratene Pancakes bis zum Servieren warmhalten und nach Belieben garnieren – z.B. mit Obst, Sirup, Schokocreme oder Marmelade.

