



HAFERFLOCKEN-BANANENPANCAKES

Zutaten:

3 Bananen (=geschält ca. 250 g)
300 ml Milch
4 Eier
14 geh. EL Haferflockenmehl (=ca. 170 g)
2 TL Backpulver
1 EL Honig
Zimt, Vanillepulver

Zubereitung:

- 1) Zunächst püriert ihr die Milch und Bananen.
- 2) Die Eier, Gewürze, den Honig und das Backpulver vermischt ihr in einer Schüssel und fügt die Bananenmilch und das Haferflockenmehl hinzu.
- 3) Lasst die Mischung 5-10 min stehen, damit die Haferflocken quellen.
- 4) In der Zwischenzeit erhitzt ihr eine Pfanne und gebt etwas Butter oder Öl hinein. Die Hitze reduziert ihr auf mittlere Stufe (bei mir ist das 3-4 von 9) und gebt immer ca. einen Schöpfer von der Masse pro Pancake in die Pfanne.
- 5) Lasst dazwischen immer etwas Abstand, damit ihr die Pancakes leichter wenden könnt. Sie brauchen pro Seite ca. 1-2 min, je nachdem wie stark euer Herd ist.





PALAČINKE OD BANANA I ZOBENIH PAHULJICA

Sastojci:

3 banane (=oguljene ca. 250 g)

300 ml mlijeka

4 jaja

14 vrhom punih kašika brašna od zobnih pahuljica(=ca. 170 g)

2 kašičice praška za pecivo

1 kašika meda

cimet, vanilija u prahu

Priprema:

1) Prvo u multipraktiku kremasto ispirirajte banane i mlijeko, tj. napravite šejk od banana.

2) U drugoj posudi pomiješajte jaja, začine, med i prašak za pecivo a zatim umiješajte shake od banana i brašno od zobnih pahuljica.

3) Miješavinu ostavite 5-10 min da odstoji kako bi se malo zgusnula.

4) U međuvremenu zagrijte tavu skupa sa malom količinom maslaca ili ulja (ja tavu premazujem pomoću kista).

5) Smanjite vatru na srednju (kod mene je to stepen 3-4 od 9) i uzimajte po jednu kutljaču smjese po palačinci i stavljajte je u tavu. Između palačinki ostavite malo razmaka kako biste ih lakše okretali. Pecite ih na svakoj strani 1-2 min, zavisno od jačine vašeg šporeta.

