

Rezeptidee der Woche



Zutaten

- ✓ 2 Bananen
- ✓ 3 Eier
- ✓ 40 g bioladen* Kokosmehl
- ✓ 1 EL bioladen* Kokosöl

Kokos-Bananen-Pancakes

Bananen schälen, in Scheiben schneiden und in einen Rührbecher geben. Eier und Kokosmehl hinzufügen und alles mit dem Pürierstab aufmixen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise zu kleinen Pancakes braten. Die fertigen Pfannkücklein lassen sich im Ofen bei ca. 80°C gut warmhalten. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben oder mit Ahornsirup beträufeln.

Tipp: Auch als Frühstücks-Pancake ein leckerer Starter für den Tag!



Für Menschen mit Geschmack.

bioladen 

www.bioladen.de