

Banana-Pancakes

Heute stellt euch Viktoria eine leckere Alternative für euer Frühstück oder auch Zwischendurch vor.

Zutaten

Für 1 Portion benötigst Du:

40g Haferflocken, 1 reife Banane, ca. 50g Quark, 50-100 ml Wasser oder Milch/Milchersatz, Vollkornmehl und wer möchte, kann auch noch 30g Proteinpulver dazugeben.

Zubereitung

Haferflocken, Banane und Quark und etwas Flüssigkeit mit dem Stabmixer zu einer homogenen Masse mixen.

Je nachdem wie flüssig die Masse ist: etwas Mehl und Proteinpulver dazu geben und verrühren. Wer möchte darf sich noch Süße dazugeben (Ahornsirup, Honig etc.). In einer heißen Pfanne die Pancakes auf mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten backen.

Anrichten

Als Topping esse ich gerne Naturjoghurt mit Blaubeeren.

Guten Appetit wünscht euch Viktoria



#4WeekChallenge

Bleib zuhause, bleib fit!

