Buttermilch-Bananen-Pfannkuchen

Zutaten für 4 Portionen:

4 Bananen

480 g Buttermilch

2 Eier

280 g Hafermehl oder 1050 er Dinkelmehl

2 TL Weinsteinbackpulvere

2 EL Kokosöl

4 Prisen Salz

Zubereitung:

Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Bananenmus mit Buttermilch, Ei, Mehl, Weinsteinbackpulver und Salz vermischen, bis ein glatter teig entsteht. Dabei nicht zu lange rühren. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Pfannkuchen ca. 2 Minuten pro Seite goldbraun braten.

Selbstgemachtes Blitzeis dazu servieren

Waldfrucht-Blitzeis

Für 4 Personen

- 500 Gramm gefrorene Waldfrüchte
- 250 Gramm Quark
- 2 Esslöffel Naturjoghurt
- Honig (nach Geschmack)

Waldfrüchte ca. 10 Minuten antauen lassen, dann mit Quark, Naturjoghurt und dem Honig in einem Mixer (oder Pürierstab) mixen. Das Eis in die Granola Körbchen füllen und servieren.

Guten Appetit!