

Glutenfreie Bananen-Pancakes

Die glutenfreien Bananen-Pancakes werden ohne Mehl und Milch gebacken. Eine vitaminreiche und gesunde Süßspeise für alle Tage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

4 Stk.	Bananen (vollreife)
2 Stk.	Eier
1 Messerspitze	Backpulver
0.5 TL	Zimtpulver
100 g	Kokosraspeln
400 g	Beeren (verschiedene)
100 ml	Ahornsirup
	Pflanzenöl (zum Braten)

Zubereitung

1. Um die **glutenfreien Bananen-Pancakes** die Bananen schälen und mit Eier, Zimt und Backpulver in einer Schüssel mixen. Die Kokosraspeln hinzugeben und unterrühren.
2. Ein wenig Öl in einer Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen und kleine Pancakes von beiden Seiten zirka 5 Minuten goldbraun braten. Auf einen Teller geben und warm stellen. Diesen Vorgang wiederholen bis der komplette Teig aufgebraucht ist.
3. Etwa 3-4 Pancakes auf einen Teller geben. Mit den geputzten und bei Bedarf klein geschnittenen Beeren belegen und mit Ahornsirup dekorieren.

Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit
kratzfester Titanium

antihaf-Beschichtung



[hier bestellen](#)



Tipp

Die glutenfreien Pancakes noch zusätzlich mit in Scheiben geschnittene Bananen und Kokosraspeln garnieren.