Low-Carb Pancakes

Das Rezept von den Low-Carb Pancakes, ist eine schnellere und gesündere Alternative zu herkömmlichen Pfannkuchen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

1 Stk.	Banane (groß)
1 Stk.	Ei (größe M)
Nach Belieben	Margarine (zum ausbacken)

Zubereitung

1. Für die **Low-Carb Pancakes**, eine reife Banane schälen und in kleine Stücke schneiden.

2. Jetzt die Bananenstücke in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab sehr fein pürieren, oder mit einer Gabel gründlich zermatschen.

3. Nun das Ei im Ganzen hinzufügen und mit einer Gabel verquirlen.

4. Als nächstes in einer Pfanne etwas Margarine bei mittlerer Hitze zerlassen. Dann etwas von dem Bananenbrei in die Pfanne geben und dünn ausstreichen. Wenn der Pancake die gewünschte bräune erreicht hat, diesen einmal wenden und ebenfalls von der anderen Seite ausbacken. Die Menge ergibt ca. 4 kleine oder 2 größere Pancakes. Die Pancakes kann man heiß, sowohl auch kalt genießen.

Tipp

Die Low-Carb Pancakes schmecken auch prima in Kombination mit: Ahornsirup, Honig, Marmelade, Nuss-Nougatcreme, Staubzucker oder Früchten.