



REZEPTIDEEN FÜR BABYMAMAS

www.babymamas.at



MINI PANCAKES

Diese Pancake Bites eignen sich nicht nur als schnelles Frühstück, sondern auch als Snack für unterwegs. Sie lassen sich mit verschiedenen Obstsorten leicht variieren und schmecken einfach immer! (Pst: auch fürs Baby Led Weaning sind sie geeignet) Stehst du nicht gerne am Herd und brätst unzählige Pancakes in der Pfanne lies unbedingt den Tipp ganz unten.

ZUBEREITUNG

Die Banane schälen und in einer Schüssel zerdrücken.

Erdnussbutter, Ei, Backpulver und Mehl darunter mischen. Nun nach und nach Milch unterrühren, bis der Teig die gewünschte Konsistenz hat (das Rezept funktioniert sowohl mit festerem, also auch flüssigerem Teig, die Pancakes werden dann einfach dicker oder dünner).

Eine Pfanne am Herd erwärmen und etwas Kokosöl darin zerlassen. Mit einem Esslöffel kleine Kleckse Teig darin rausbacken (1 EL Teig pro Pancake). Nach ungefähr einer Minute umdrehen (wenn kleine Blasen an der Oberfläche entstehen, bzw. die Unterseite gebräunt ist). Nochmals ungefähr 30 Sekunden braten und dann mit dem Rest des Teiges ebenso verfahren. (Nach ein paar Durchgängen erneut ein bisschen Kokosöl in der Pfanne zerlassen, wenn nötig) – Optional auf jeden Pancake ein paar Beeren legen, ich hab für die auf den Fotos gedrittelte Erdbeeren verwendet.

Tipp: Du kannst die Pancake Masse auch auf ein Backblech mit Backpapier belegt streichen, und im vorgeheizten Ofen bei 180°C für ca. 25 Minuten backen, bis auch die Mitte fest ist. Dann in Rechtecke schneiden und mitnehmen. Viel schneller, aber ebenso lecker!

ZUTATEN

für ca. 20 Mini Pancakes

- 1 reife Banane
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver
- 3/4 Tasse Vollkornmehl
- ca. 200ml Milch
- Kokosöl (oder Öl nach Wahl) zum Ausbraten
- Optional: Obst zum Belegen, z.B. Beeren, Bananenscheiben etc.

IN KOOPERATION MIT



www.fitundgluecklich.net