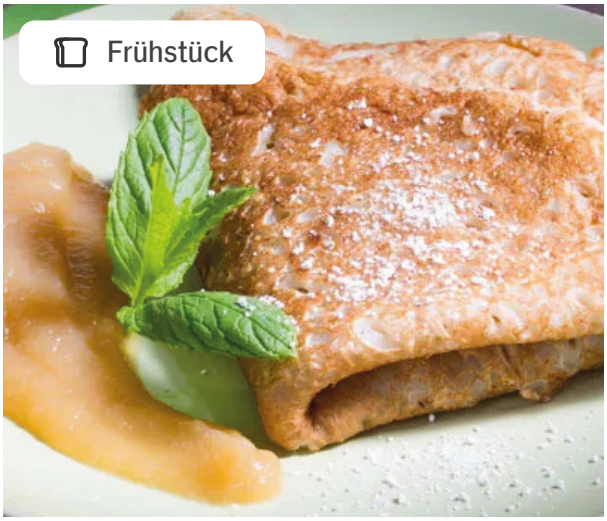

Vegane Bananenpfannkuchen

- 10 min Zubereitungszeit
- 15 min Kochzeit
- 394 kcal pro Portion
- Mittel
- Vegan

Zutaten

2 Portionen

100 g	Mehl
1 Tl	Backpulver
1	kleine Banane
150 ml	Sojamilch
1	Vanillezucker
1 Prise	Jodsalz
2 Tl	veganes Öl zum Ausbacken
150 g	Bio Apfelmus

Zubereitung

1. Mehl mit Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. Die Banane mit einer Gabel zerquetschen und mit etwas Milch glattrühren. Dann zusammen mit der restlichen Milch, Vanillezucker und Salz unter das Mehl rühren.
2. In einer beschichteten Pfanne etwas Fett erhitzen. Eine Schöpfkelle Teig hineingeben und den Pfannkuchen auf beiden Seiten goldbraun braten. So die Pfannkuchen nacheinander ausbacken.
3. Die Pfannkuchen mit Apfelmus servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	621kJ /149kcal	1.648kJ /394kcal
Fett	3g	9g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	1g
Kohlenhydrate	26g	69g
davon Zucker	12g	31g
Eiweiß	3g	8g
Salz	0g	0g