



Vegane Schoko-Bananen-Pancakes

mit Avocado-Kokos-Creme

🕒 15 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🍴 716 kcal pro Portion

••• Leicht

🌐 International

🌱 Vegan



Zutaten

2 Portionen

2 Bananen

3 TL Ahornsirup

200 ml Pflanzenmilch

125 g Weizenmehl

1 TL Backpulver

2 Ei Mandelgrieß

1 Avocado

100 ml veganer Kokosjoghurt

40 g vegane Schokolade

Kokosfett zum Braten

Zubereitung

- 1 Banane zusammen mit 1 TL Ahornsirup und der Pflanzenmilch in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.
- 2 Mehl, Backpulver und Mandelgrieß in eine Schüssel geben. Nach und nach die Bananenmilch einlaufen lassen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Anschließend 10 Min. ruhen lassen.
- 3 Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Das Fruchtfleisch zusammen mit dem restlichen Ahornsirup und dem Kokosjoghurt in einem hohen Gefäß fein pürieren. Anschließend kalt stellen.
- 4 Schokolade grob reiben und unter den Teig mengen. In einer Pfanne nun ordentlich Kokosfett erhitzen und die Pancakes portionsweise goldbraun braten.
- 5 Die übrige Banane schälen und in Scheiben schneiden. Pancakes mit den Bananescheiben und der Avocado-Creme auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	704kJ /168kcal	2.994kJ /716kcal
Fett	7g	30g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	8g
Kohlenhydrate	21g	89g
davon Zucker	9g	39g
Eiweiß	4g	17g
Salz	0g	0g