



BLAUBEEREN-BANANEN PFANNKUCHEN

Etwa 350 g reife Bananen
(2 Stück)
2 Eier
Mark einer halben Vanillestange
Prise Salz
70 g Haferflocken, dein
„Köln „Blütenart“
90 g Blaubeeren, klein
nach Bedarf etwas Milch 1.5%
1 Teflonpfanne
25 g Butterschmalz

Die reifen Bananen schälen, in Schüssel kleine Stücke schneiden und mit den Eiern mit einem Pürierstab kurz mixen. Die zarten Haferflocken und das Vanillemark mit Salz unterrühren.
Die Blaubeeren unterheben und 15 Minuten ruhen lassen. Eventuell noch etwas Milch in die Pfannkuchen Masse geben
Teflonpfanne mit Butterschmalz auf mittlere Hitze bringen und mit einem Esslöffel die Pancake Masse in die Pfanne vorsichtig einlaufen lassen.
Die Pfannkuchen Masse glätten, um eine gleichmäßige Schicht zu bilden.
Die Pancakes etwa 2 bis 3 Minuten lang braten, die Pfannkuchen wenden und backen, bis die andere Seite goldbraun ist, was nur ein paar Minuten dauert.
Es können für die Pancakes auch zarte Vollkornhaferflocken genommen werden.

