



Mehlfreie

Bananenpfannkuchen



1 Portion



Ca. 15 Min.

ZUTATEN

- 1 Ei
- 1 Banane
- 3 EL Vanillejoghurt oder -sojajoghurt
- 1 EL feine glutenfreie Haferflocken
- 1 EL Bratolivenöl
- Handvoll Blaubeeren

WISSEN



Haferflocken sind im Grunde glutenfrei. Sie werden jedoch oft neben glutenreichen Getreidesorten (Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel, Khorasan-Weizen oder Hybridstämme) angebaut und können somit Glutenspuren aufweisen. Um bei Haferflocken sicher zu gehen, dass sie glutenfrei sind, am besten auf glutenfreie Sorten zugreifen. Vorallem bei Zöliakie (Glutenunverträglichkeit). Alternativ auf glutenfreie Getreidesorten zurückgreifen: Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa und Soja.



ZUBEREITUNG

1. Banane mit Ei und 1 EL Vanillejoghurt mit dem Stabmixer pürieren bis eine cremige Masse entsteht
2. 1 EL glutenfreie feine Haferflocken unterrühren
3. 1 EL Bratolivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Ei-Bananeiteig hinzufügen. Hälfte der Blaubeeren hinzufügen, wenn der Teigboden etwas fest ist. Teig wenden und auf der anderen Seite noch fertig backen
4. Pfannkuchen auf einem Teller servieren und mit 2 EL Vanillejoghurt und den restlichen Heidelbeeren garnieren und noch warm genießen