

Mehlfreie Heidelbeer Pancakes

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

3 reife Bananen
6 Eier
100 g Kokosnussflocken
70 g Heidelbeeren
Kokosnussöl zum Rausbacken
1 TL Zimt
,

ZUBEREITUNG

1. Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit den Bananen vermengen. 90 g Kokosflocken, 60 g Heidelbeeren und Zimt hinzugeben und alles gut vermengen.
2. Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen und jeweils 3 kleine Portionen gleichzeitig herausbacken
3. Mit restlichen Kokosflocken und Heidelbeeren servieren und mit Zimt bestäuben.

Tipp: Schmecken auch himmlisch mit Ahornsirup.



Scan me!

