

Haferflocken Pancakes

Zutaten:

- 120g Haferflocken
- 1 Ei
- 50ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 sehr reife Banane zum Süßen oder 1EL Ahornsirup
- Kokosöl zum Braten

Zuerst mixt du die Haferflocken ganz fein zu einem Hafermehl. Anschließend tust du das Mehl in eine Schüssel und fügst das Ei, die Milch, das Backpulver, das Salz und entweder den Ahornsirup oder die Banane (die muss zuvor mit einer Gabel zu einer Paste zerdrückt werden) hinzu. Verrühre alles miteinander und brate den Teig portionsweise in der Pfanne mit Kokosöl.