

Vegane Bananen-Pancakes

Zutaten:

2 reife Bananen

400 ml pflanzliche Milch (Hafer)

300 g Mehl (z.B. Weizen/Dinkel)

2 TL Backpulver

2 Prisen Salz

2 TL Zimt (optional)

Öl zum Braten (z.B. Kokosöl)

Toppings nach Wahl

Zubereitung:

1. Die reifen Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel gut zerdrücken, bis sie fast breiig sind.
2. Die pflanzliche Milch zu der zerdrückten Banane geben und gut vermengen.
3. In einer separaten Schüssel Mehl, Backpulver, Salz und Zimt (falls verwendet) vermischen.
4. Die trockenen Zutaten langsam in die Bananen-Milch-Mischung einrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Falls der Teig zu dick ist, kann etwas mehr pflanzliche Milch hinzugefügt werden.
5. Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und mit etwas Öl einfetten. Eine kleine Menge Teig in die Pfanne geben und zu kleinen Pancakes formen. Pancakes 2-3 Minuten pro Seite backen, bis sie goldbraun sind.
6. Pancakes können mit Toppings nach Wahl serviert werden.

--> ergibt ca. 24 kleine Pancakes



Gebackene Bananenschalen Chips

Zutaten:

2 Bananenschalen (Bio)

1-2 EL Olivenöl oder Kokosöl

½ TL Salz

1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

1. Die Bananenschalen gründlich abspülen und die Enden abschneiden. Dann die Schalen längs aufschneiden, um sie in breitere Streifen zu schneiden. Entferne die weiche innere Schicht (falls gewünscht), um eine festere Textur zu erhalten.
2. Die Bananenschalenstücke in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Paprikapulver vermengen. Achte darauf, dass die Schalen gleichmäßig bedeckt sind.
3. Die marinierten Bananenschalen auf ein Backblech legen und bei 180° Ober-/Unterhitze für ca. 15-20 Minuten backen, bis sie knusprig und leicht gebräunt sind. Zwischendurch einmal wenden, um eine gleichmäßige Bräunung zu erzielen.
4. Die Bananenschalen Chips aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und dann genießen.

