



Bananen Pancakes ohne Ei



Du brauchst:

Zutaten	Geräte und Hilfsmittel
<ul style="list-style-type: none"> • 1 reife Banane • 100 ml Pflanzenmilch • 100g Mehl • ½ Teelöffel Backpulver • ½ Prise Salz • Zimt 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 beschichtete Pfanne • Geschmacksneutrales Öl oder Magerine • 1 Pfannenwender • 1 Messbecher • 1 Rührschüssel • 1 Gabel (zum Zerdrücken der Banane) • 1 Schneebesen (zum Rühren des Teigs) • 1 Teelöffel • Eine „Kelle“ (zum Teig in die Pfanne geben)

Bestimmt hast du bereits Pfannkuchen, Crêpe oder auch Pancakes gebacken und festgestellt, dass in vielen Rezepten Eier enthalten sind. Heute werden wir mal ein etwas anderes Frühstück ausprobieren, für das wir keine Eier benötigen.

Eier dienen in Teigen häufig zur Bindung. Diese kann auch durch einen Ersatz erzielt werden. Heute ersetzen wir die Eier mit einer Banane. Diese hat nämlich nicht nur eine natürliche Süße, sondern hilft eben auch bei der Bindung des Teigs.



Binden – beim Erhitzen gerinnen die Eiweißstoffe Albumin und Globulin, die bis zur doppelten Gewichtsmenge des Eies an Flüssigkeit binden können. So fallen Frikadellen oder Hackbraten nicht auseinander und Semmel- oder Kartoffelknödel gelingen.

Vor allem reife Bananen haben die gleiche Wirkung. Und das großartige ist: Eine Banane muss nicht durchgehend gekühlt werden, sodass diese besser transportiert werden kann und länger frisch bleibt. Beim Backen gilt nämlich: „je brauner, desto besser“

Anleitung:

1. Zer

2. Nun kannst du alle restlichen Zutaten hinzugeben und den verrühren. Er sollte leicht dickflüssig sein.
3. Der Teig muss nun 5 Minuten ruhen, in der Zeit kannst du Öl in der Pfanne erhitzen.
4. Ist das Öl warm genug, kannst du nach und nach einen Löffel Teig in die Pfanne geben. !!Es ist wichtig, dass die Pfanne nicht zu heiß wird!!
5. Sobald erste Bläschen zu sehen sind, kannst du die Pancakes wenden. Hierfür verwendest du einen Pfannenwender.
6. Die Pancakes kannst du auf einem Teller stapeln.