

Vegane Matcha Bananen Pancakes

1 Portion

ZUTATEN

Für die Pancakes:
80 g Mehl (gerne auch Vollkornmehl)
1 TL Matcha Pulver
1 TL Backpulver
etwas geriebene Vanille
½ Banane
ca. 150 ml Pflanzenmilch
1 EL Ahornsirup

Kokosöl zum Backen

Für die Toppings:
½ Banane
Mandelblättchen
Nussmus nach Wahl



ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten mischen. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit der Milch und dem Ahornsirup zur Mehlmischung geben.

Das Ganze mit dem Schneebesen zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Nach Bedarf noch etwas mehr Milch dazugeben, der Teig sollte aber nicht zu flüssig sein.

Eine Pfanne mit etwas Kokosöl auf dem Induktionsfeld erhitzen und darin nacheinander kleine Pancakes ausbacken. Dazu je einen Esslöffel Teig in die Pfanne geben, sobald sich Bläschen an der Oberseite bilden, den Pfannkuchen wenden.

Vegane Matcha Bananen Pancakes

ZUBEREITUNG

Die Pancakes auf einem Teller stapeln und mit der restlichen Banane, Mandelblättchen und Nussmus garnieren und sofort servieren.

Tipp: Matcha ist gemahlener Grüntee. Die Blattspitzen des Tencha Tees werden getrocknet und anschließend in Steinmühlen fein gemahlen. Matcha Tee enthält viele gesunde Inhaltsstoffe, welche dazu beitragen die Konzentration zu fördern und die Gedächtnisleistung zu stärken. „Matcha“ wird nicht umsonst als Superfood bezeichnet.