

BANANA PANCAKES

ZUTATEN

Für 10 Stück (Ø 10 cm), für 2-3 Personen

- 2 sehr reife oder überreife Bananen (ca. 175 g Bananenmus)
- 200 g Naturjoghurt
- 3 EL zerlassene Butter (30 g), leicht abgekühlt
- 1 Ei (M; 60 g)
- 1 TL Vanille-Extrakt oder Vanillezucker
- 1/2 gestr. TL Salz
- 1 EL Zucker (optional)
- 130 g Mehl W 480 glatt od. universal
- 2 TL Weinstein-Backpulver (oder 1 TL normales Backpulver)
- Sonnenblumenöl für die Pfanne

Zum Servieren: Banane, Ahornsirup



ZUBEREITUNG

1. Die Bananen schälen und mit einer Gabel in einer Rührschüssel zu Mus zerdrücken. Es sollten rund 175 g Bananenmus entstehen, etwas mehr oder weniger ist auch ok.
2. Joghurt und Butter mit der Gabel einrühren, dann das Ei, Vanille, Salz und, falls verwendet Zucker, unterrühren.
3. Mehl und Backpulver rasch in die flüssigen Zutaten einrühren. Der Teig sollte nicht zu viel gerührt werden, kleine Klümpchen sind erwünscht.
4. Wenig Öl (1 TL reicht für eine beschichtete Pfanne) in einer Pfanne erhitzen und pro Pancake 2 EL des dickflüssigen Teiges in die Pfanne geben (für 10 cm Ø). Den Teig mit dem Löffel in eine runde Form streichen. Der Teig ist so dickflüssig, dass er in der Pfanne nicht auseinanderläuft.
5. Die Pancakes bei mittlerer Hitze einige Minuten backen bis Luftbläschen an der Oberfläche sichtbar sind und die Unterseite goldbraun ist. Mit einem Pfannenwender ab und zu kontrollieren, damit sie nicht zu dunkel werden. Vorsichtig wenden und die zweite Seite golden backen.
6. Die fertigen Pancakes am besten sofort genießen oder bei Bedarf im Backofen warm halten (dabei werden sie allerdings etwas flacher). Die Pancakes mit Ahornsirup und Bananenstücken servieren. Gutes Gelingen! (Ursula Schersch)