



Mittelschule an der Wittelsbacherstraße

Workshop zum Thema Ernährung

Amerikanische Pfannkuchen mit Bananen, Haferflocken und Nüssen

Zutaten:

Teig:

- 70g Haferflocken
- 90g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- 250ml Milch
- 2 Eier
- 1 Esslöffel Speiseöl
- 2 Bananen
- 50g gemahlene Nüsse nach Wahl

Außerdem:

Etwa 80g Butter oder etwa 8 EL Speiseöl, z.B. Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Teig:

Haferflocken, gemahlene Nüsse, Vanillezucker, Mehl mit Backpulver, Salz und Zimt in einer großen Rührschüssel mit einem Schneebesen verrühren.

In einer anderen Rührschüssel Bananen mit einer Gabel zerdrücken, Milch und Eier verrühren und anschließend zu den anderen Zutaten hinzugeben und verrühren.

2. Zubereitung:

Etwas Butterschmalz oder Öl in eine beschichtete Pfanne erhitzen. Zwei bis Vier dicke Teiglagen, je nach Pfannengröße, auf dem Boden der Pfanne geben. Sobald die Ränder goldgelb sind, die Pfannkuchen vorsichtig mit einem Pfannkuchenwender wenden und die zweite Seite goldgelb backen. Den restlichen Teig auf die gleiche Weise backen.

Anschließend die Pfannkuchen je nach Belieben servieren.