



FRESH NATURAL FITFOOD

by Michelle

Pancake-Kuchen



einfach



5 min



15 min



1 Kuchen



ZUTATEN



- 2 reife Bananen
- 260 ml Mandelmilch
- 1 TL Zimt
- 1 EL Dattelmus /siehe Rezept auf der Website
- 4 EL Leinsamen mit Wasser quellen lassen (2 min)
- 160g Haferflockenmehl (gemahlene Haferflocken)
- 2-3 EL Rapsöl

Topping:

- gefrorene Heidelbeeren
- 1 TL Kokos Salty Karamell (gibt es bei Rewe Bio-Ecke)

So geht es!

Die Leinsamen in ein Glas geben. Etwas Wasser übergießen, sodass sie bedeckt sind. 2 min quellen lassen.

Die Bananen mit einer Gabel musen.

Die Mandelmilch und die Leinsamen sowie das Dattelmus unterrühren.

Das Haferflockenmehl (Haferflocken mahlen) und Zimt unterrühren.

Den Teig 15-20 min in einer Auflaufform backen.

BON

Appetit

