



Bananen-Pancakes mit Birnenkompott

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (6 Personen):

200 g Dinkelmehl, 80 g Rohrohrzucker,
1 TL Backpulver, 100 ml Sojamilch, 50 ml Sprudel, 2 Reife Bananen,
1 Päckchen Vanillezucker, 1 Prise Vanille, Zimt, Salz, 1 bisschen Kokosöl, 1 kg Birnen (oder Äpfel), 500 ml wasser, 1 Päckchen Vanillezucker (für den Teig), 1 Prise Zimt & Zucker

Zubereitung:

1. Die Birnen schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Wasser aufkochen und die Birnen hineingeben. Den Vanillezucker und Zimt zu den Birnen und für 15 Minuten einkochen lassen, bis die Birnen weich sind. Anschließend die Birnen abgießen und in einem Mixergerät zu Kompott zerkleinern. Mit Zimt und Vanille abschmecken.
2. Für den Teig das Mehl, den Zucker, Vanillezucker, Salz und Backpulver vermischen. Die Bananen mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken bis sie gut vermischt sind. Die Bananen, die Sojamilch und das Wasser zu den trockenen Zutaten geben und kurz mit einem Schneebesen verrühren. In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen und eine Schöpfkelle voll Teig in der Pfanne ausbacken.
3. Wer möchte, kann eine Handvoll blanchierte Mandeln kurz in der Pfanne anrösten und über die Pancakes geben.
4. Die Pancakes mit Birnenkompott genießen.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de.

Guten Appetit

www.LAISEACKER.de