

# Bananen BAM!-CAKES



## Aus Pancakes werden BAM!-Cakes

BAM! Die energiegeladenen Bananen-Eierkuchen pushen ordentlich deine Stimmung und stärken die Nerven – dank Vitamin B<sub>6</sub>. Sicher ist auch: Die Pancakes haben das Zeug zum neuen Frühstücksliebling. Also iss dich munter – sogar ganz ohne Zucker.

## Zutaten für 6 Pancakes

- 2 Eier
- 2 reife Bananen
- 2-3 EL Haferflocken oder Mehl
- 1 EL gemahlene Mandeln
- 2-3 EL Milch

## Zubereitung

Als Erstes Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Anschließend **Bananen zerdrücken** und mit dem Eigelb mischen. Milch, Haferflocken oder Mehl und Mandeln unterheben. Danach verrühren. Zum Schluss das geschlagene Eiweiß vorsichtig einrühren. **Jetzt heißt es:** ab mit dem Teig in die Pfanne und braten, bis beide Seiten köstlich goldbraun sind. Kleinere Pancakes sind im Übrigen perfekt für **kleine Kinderhände**.

yum  
yum

