

# Vegane Apfel-Banane-Erdnuss Pancakes

Gesamt-Kcal: 610 Kcal

Makros: 20g Eiweiß, 13g Fett, 96g Kohlenhydrate



## Zutaten (für eine Portion)

- 100ml Kokosdrink Alpro
- 100g gemahlene Haferflocken/ Instantoats
- 25ml Sprudel/ Mineralwasser
- 10g Leinsamen
- ¼ Pck Vanillezucker
- ½ Banane
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 Prise Salz
- Öl zum Anbraten

## Los geht`s

1. Die Leinsamen mind. 15 Minuten in etwas Kokosdrink quellen lassen.
2. Leinsamen mit anderen Zutaten außer dem Apfel in einer Schüssel mischen.
3. Apfel schälen, in Scheiben oder kleine Stücke schneiden und zu der Teigmasse geben.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig von beiden Seiten goldbraun backen lassen.
5. Pancake mit Erdnussbutter bestreichen.
6. Banane in Scheiben schneiden und auf dem Pancake verzieren.