Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Frühstück / Glutenfrei / Kinder / Super Food /

Power-Protein-Pancakes

Nachdem sich Flynn die letzten Wochen beinahe täglich Pancakes oder French Toast zum Frühstück gewünscht hat, musste jetzt mal etwas Neues her. Etwas, das uns beiden Power für den Tag gibt, das so gut schmeckt wie “richtige” Pancakes, aber trotzdem etwas gesünder ist. Der geniale Tip kam von einer Freundin – Hanfmehl! Hanfmehl ist nicht nur glutenfrei, unglaublich reich an Proteinen und gesunden Aminosäuren, es schmeckt dazu auch noch wahnsinnig lecker. Der leicht nussige Geschmack passt perfekt zu der Süße der Banane und Kokos. Hier braucht man nicht mal einen Krümel Zucker- die Banane süßt die Pancakes, der Ahornsirup und die Früchte übernehmen den Rest. Diese Pancakes werden nun definitiv häufiger den Weg auf unseren Frühstückstisch finden, denn nicht nur ich war begeistert, auch Flynn hat sie liebend gern gegessen!

Und noch ein paar tolle News: Meine Blaubeermuffins mit Zimtstreuseln haben es in den neuen Genussguide von Westwing geschafft! Wer sich das Rezept anschauen möchte und noch viele andere leckere Dinge sehen mag, klickt einfach hier! Viel Spaß beim stöbern!

Zutaten für 4 Pancakes

- 1 - Banane
- 1.5 EL - Hanfmehl
- 2 EL - Kokosflocken
- 1 TL - Backpulver
- 2 - Eier
- 200 gr - Magerquark
- 1 EL - Milch
- 1 TL - Zimt
- 2 EL - Ahornsirup
- - Beeren

Zubereitung:

1. Die Banane mit einer Gabel quetschen. In einer Schüssel die gequetschte Banane, Hanfmehl, 1 EL Kokosflocken, Backpulver und Eier miteinander vermengen und rühren bis ein glatter Teig entstanden ist.
2. Eine Pfanne erhitzen (mittlere Hitze) und etwas Fett hineingeben. Den Teig in 4 gleich große Pancakes aufteilen. Von beiden Seiten 2-3 Minuten braten.
3. In der Zwischenzeit den Quark mit der Milch cremig rühren, etwas Zimt und 1 EL Ahornsirup dazugeben.
4. Die fertigen Pancakes mit 1-2 EL Quark bestreichen, Früchte daraufgeben und übereinander

stapeln. Am Ende die restlichen Kokosflocken und Ahornsirup darübergeben.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia