

Gefüllte Protein Pancakes mit Banane

Wie wäre es mal mit amerikanischen Pfannkuchen zum Frühstück? Die kleinen Eierkuchen sind wunderbar fluffig und lecker gefüllt mit cremigem Vanillepudding.

etwa 4 Portionen



gelingt leicht

bis 40 Minuten



Zutaten:

Teig:

100 g Dinkelmehl
1 TL Dr. Oetker Original Backin
½ TL Dr. Oetker Natron
150 g Dr. Oetker High Protein-Pudding Vanille
1 Pck. Dr. Oetker Vanillin-Zucker
1 Ei (Größe M)
5 EL Milch
1 Pr. Salz

Außerdem:

1 Banane
Heidelbeeren (Blaubeeren),
Himbeeren
2 EL Butterschmalz
etwa 250 g Dr. Oetker High Protein-Pudding Vanille

Wie backe ich High Protein Pancakes?:

1 Vorbereiten:

Banane schälen und in Scheiben schneiden. Beeren waschen und evtl. waschen.

2 Teig:

Mehl, Backin und Natron in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) auf höchster Stufe in etwa 2 Min. zu einem glatten Teig verarbeiten.

3 Pancakes:

1 EL Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zunächst etwa 4 Pancakes backen, dafür pro Pancake 1 Esslöffel Teig hineingeben und evtl. etwas verstreichen. Pancakes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 3 Min. goldbraun backen. Pancakes herausnehmen. Aus dem übrigen Teig weitere Protein Pancakes backen.



- 4 Die Pancakes mit dem High Protein Pudding und dem Obst anrichten. Nach Belieben mit Puderzucker und Minze garnieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Statt High Protein-Pudding Vanille können Sie auch die Sorte High Protein Pudding Schokolade verwenden.