

## Hirse-Pancakes

(glutenfrei, laktosefrei, vegan) 4 Portionen



- 100 g Hirse – abgespült und abgetropft
- 80 g (glutenfreie) Haferflocken
- 2 reife Bananen, ca. 220 g
- 280 ml (glutenfreie Hafermilch) oder Mandelmilch
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 1 TL naturtrüber Apfelessig
- $\frac{3}{4}$  TL Vanillepulver
- 1 Prise gutes Salz
- 1 EL Olivenöl, hitzebeständig oder Kokosöl

Haferflocken in einem Mixer fein mahlen und in eine Schüssel geben.

Die Hirse mit Hafer- oder Mandelmilch, Vanillepulver und Salz in einem Mixer fein pürieren. Die Bananen mit den gemahlene Haferflocken dazugeben und nochmals kräftig pürieren. Den Teig 30 Min. ruhen lassen.

Dann Backpulver und Apfelessig einrühren.

Öl in eine Pfanne geben und den Teig in kleinen Portionen von beiden Seiten braten.

Das Braten erfordert etwas Geduld, da der Teig etwas schwierig zu braten ist. Die Pfanne sollte nicht zu heiß sein.

Die Pancakes lassen sich super auf Vorrat zubereiten und können im Kühlschrank aufbewahrt werden und frisch aufgetoastet werden.

Mit beliebigem Topping genießen, z.B. Mandelmus mit Walnüssen oder Obst etc.

