

Vegane Pfannkuchen



Zutaten für 4 Portionen

2 Bananen
200g Dinkelmehl
500g Sojajoghurt
4EL ÖL
125g Physalis

Zubereitung

Die Bananen schälen, halbieren, pürieren oder mit der Gabel zerdrücken.

Mit Mehl und 400g Joghurt zu einem Teig verrühren.

Die vier Pfannkuchen in je einem Esslöffel Öl bei niedriger bis mittlerer Hitze ausbacken, dann auf einen Teller portionieren und mit einem Esslöffel Joghurt und den Physalis garnieren.

***Gutes Gelingen und Guten Appetit wünscht
Ihnen Ihre Diätassistentin und das Küchenteam
der Klinik an der Weissenburg.***