



Haferflocken-Pfannkuchen



Ein frisches und süßes Mittagessen für Kinder? Dafür sind diese Haferflocken-Pfannkuchen perfekt. Die Banane sorgt für einen leicht süßen Geschmack und ist sehr nahrhaft. Mit diesem farbenfrohen Mittagessen wird die Pause definitiv zu einem wahren Fest!



2p 10-15m

ZUTATEN

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- $\frac{1}{2}$ TL Zimt
- 75 g Haferflocken
- 100 ml fettarme Milch
- 1 TL Backpulver

WEITERE ZUTATEN

- $\frac{2}{3}$ Salatgurke
- 2 gekochte Eier
- 300 ml fettarmer Joghurt
- 4 Erdbeeren
- 2 Handvoll Blaubeeren



SO BEREITEST DU DIE PFANNKUCHEN ZU

- 1 • Alle Zutaten in den Blender geben oder einen Stabmixer nutzen. Alles zu einem glatten und geschmeidigen Teig verrühren.
- 2 • 1 EL Sonnenblumenöl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Mit einem Suppenlöffel drei kleine Teigklexe in die Pfanne schöpfen und glattstreichen. Die Pfannkuchen ca. 2 Minuten auf jeder Seite braten bzw. bis sie goldbraun sind.
- 3 • Die Pfannkuchen auskühlen lassen, bevor diese in die Brotdose gelegt werden.

Lieber laktosefrei? Dann nimm Sojadrink und Soja-Joghurt anstelle von fettarmer Milch und Joghurt.



Die Pfannkuchen lassen sich auch prima bereits am Vorabend zubereiten.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiß
483	15,5 g	5,8 g	53,9 g	6,2 g	27,3 g