



Bananen-Walnuss-Pfannkuchen mit Früchten



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 405 kcal/ 1717 kJ
Eiweiß: 11,9 g Fett: 16,6 g
Kohlenhydrate: 53,5 g

Zubereitung:

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Streifen vom Kern herunterschneiden und würfeln. Die Papaya schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Ebenfalls würfeln, mit den Mangowürfeln vermengen und beiseite stellen. (Die Beeren waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.)
2. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen. In einer zweiten Schüssel die Bananen, Milch, Eier und Walnüsse miteinander verschlagen. Die Mehlmischung dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. (Wenn der Teig zu dick werden sollte, einfach ein paar Tropfen Milch dazugeben.)
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Öl auspinseln. Dann mit einem Löffel den Teig in die Pfanne geben (ca. 4 Esslöffel Teig pro Pfannkuchen) und solange backen bis die Oberseite trocken ist und sich kleine Blasen gebildet haben. Die Pfannkuchen dann wenden und ca. 1 Minute oder bis zur gewünschten Bräune weiterbacken.
4. Im Ofen bei geringer Hitze warm halten. Mit dem Fruchtsalat und ein paar Tropfen Ahornsirup oder Honig servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 große, reife Mango und
- 1 Papaya (alternativ 500 g gemischte Beeren oder Bananenscheiben)
- 150 g Mehl
- 2 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 mittelgroße Banane, zerdrückt
- 300 ml Milch
- 1 Ei
- 60 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- Ahornsirup oder Honig zum Servieren
- Öl für die Pfanne