

Bananen-Pancakes mit Pistazien und Honig-Joghurt

Für 2 Personen:

200 g Vollkornmehl	1 TL Backpulver	1 EL Zucker
1 Prise Salz	2 Eier	200 ml Milch
Mark von 1 Vanilleschote	2 Msp. Lebkuchengewürz	1 Banane
1 EL Butter	2 EL Ahornsirup	2 EL Pistazien
200 g Joghurt	2 EL Honig	

Vollkornmehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen.

In einer zweiten Schüssel Eier, Milch, Vanillemark und Lebkuchengewürz aufschlagen. Die Eiermischung zum Mehl geben und zu einem Teig verrühren. Die Banane in Scheiben schneiden.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen, bis sie schön aufschäumt. Die Hälfte der Bananenscheiben darin anbraten. Drei bis vier Teigkreise à 2–3 EL Teig über die Bananen geben und goldgelb backen, wenden und die zweite Seite ebenfalls goldgelb werden lassen.

Mit der restlichen Butter, den Bananen und dem restlichen Teig ebenso verfahren.

Die Pancakes mit Ahornsirup und Pistazien servieren, Joghurt und Honig miteinander verrühren und dazu reichen.

Christian Henze am 21. September 2018