
Rezept: Schokotaler mit Banane (für 4 Portionen)

Zutaten

130 g Dinkel-Vollkornmehl
2 TL Backpulver
170 ml Mandeldrink
3 TL Rapsöl
30 g Kakaopulver
2-3 Bananen
200 ml Schlagsahne



vegetarisch

Zubereitung

1. Mehl, Back- und Kakaopulver mischen.
2. Mandeldrink und 1 TL Rapsöl dazugeben und verrühren, bis ein cremiger Teig entsteht.
3. 2 TL Rapsöl zum Ausbacken in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze darin kleine Pancakes ausbacken – jeweils zwei Minuten pro Seite.
4. Die Sahne in einer Schüssel steif schlagen.
5. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Pancakes nach Geschmack mit Banane, Sahne und etwas Kakaopulver garnieren.

Tip: Bananen schmecken besonders lecker, wenn sie gebraten werden. Einfach in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit Öl oder Butter bräunen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de