

# Kochen mit Marlen

## Fluffige Vollkorn-Dinkel-Pfannkuchen

mit Banane und einer Prise Zimt

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

### Zutaten für ca. 10 kleine Pfannkuchen

- 1 reife Banane (ca. 100 g)
- 200 ml pflanzliche Milch (oder Kuhmilch)
- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Öl

Zur Garnierung: Frische Früchte, Zimt- oder Kakaopulver.

Optional kann natürlich auch ein wenig Puderzucker oder Ahornsirup verwendet werden.

### Benötigte Utensilien:

Stabmixer, Küchenwaage, Pfannenwender, Messbecher, Pfanne

### Zubereitung:

- Die Banane schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Bananenstückchen, Milch, Salz und Zimt in den Messbecher geben und mit dem Stabmixer zu einem glatten Teig verrühren.
- Zum Schluss das Backpulver einstreuen und gut durchmischen.
- 1 Teelöffel Öl in der Pfanne erhitzen und warten, bis die Pfanne richtig heiß ist.
- Die Pfannkuchen in der gewünschten Größe von beiden Seiten goldbraun backen.
- Vor dem Servieren nach Wunsch garnieren.

Die Pfannkuchen sind im Kühlschrank einige Tage haltbar und eignen sich auch zum Einfrieren.

### GUTEN APPETIT!

#### Anmerkungen zum Rezept:

- Wussten Sie, dass Bananen mit fortschreitender Reifung nicht nur süßer werden, sondern dass sich dabei auch ihr Nährwert ändert? Grüne Bananen enthalten mehr Ballaststoffe als ihre überreifen „Kollegen“. Aber beide sind gleich gesund!
- Bananen reich an Kalium sind? Eine mittelgroße Banane enthält pro 100 Gramm etwa 364 Milligramm Kalium. Stomaträger haben einen erhöhten Natrium- und Kaliumbedarf. Diese kleinen Pfannkuchen sind deshalb bestens geeignet!

*Hinweis für Allergiker: Überprüfen Sie immer die Angaben auf der Verpackung und die Zutatenliste auf Zutaten, die bei Ihnen allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen.*



**De Eetmevrouw**  
advies en inspiratie voor een optimaal voedingspatroon

Wir stellen in Zusammenarbeit mit “Die Essende Dame“ ein monatliches Gericht sammen, special gericht auf eine gute Darmflora und für Menschen mit einem Stoma.

Wir werden zusätzliche Informationen über Nährstoffe ins gerechten geben.

*Pauline Kortbeek*