



Gesunde Frühstücksidee: Super leckere vegane Protein-Pancakes

🕒 Preparation time: 15 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 15 minutes

Zutaten (5 Pancakes, 1-2 Portionen)

- 100 g Haferflocken*
- 1 reife Banane
- 1 TL Zimt*
- 1-2 TL Ahornsirup*
- 1 EL Schoko-Proteinpulver, z.B. veganes Haselnuss-Nougat Protein von Watson Nutrition*
- 160 ml Pflanzenmilch (z.B. Soja- oder Hafermilch)
- 1-2 EL Kokos- oder Olivenöl zum Anbraten
- Beeren zum Garnieren
- Optional: Minze oder Melisse zum Garnieren

Zubereitung (15-20 Minuten)

1. Für eine optimale Konsistenz, mahle ich zuerst die Haferflocken im Blender zu Mehl. Dann gebe ich alle weiteren Zutaten bis auf Öl, Beeren und Melisse hinzu und mixe die Zutaten fein cremig. falls nötig, gebe noch ein klein wenig mehr Pflanzenmilch hinzu.
2. Dann das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, die Pancakes portionsweise hineingeben und mit Blaubeeren belegen.
3. Die Pancakes kurz anbraten, wenden und nochmals 2 Minuten fertig braten.
4. Deine Pancakes mit Beeren oder saisonalem Obst nach Wahl und mit Melisse oder Minze garniert servieren.

Du wirst sehen, wie schnell diese Pancakes fertig sind. So macht das vegane Frühstück noch mehr Spaß. Natürlich kannst du das Rezept auch variieren. Du kannst beliebige Proteinpulver verwenden oder das Proteinpulver auch ganz weglassen. Das Proteinpulver kannst du z.B. durch Kakao ersetzen oder du verleihst deinen Pancakes mit Zimt oder Vanille einen tollen Geschmack. Probiere sie auch unbedingt mit eingebackenen Bananenscheiben oder gebe 1 EL Kokosraspel mit in den Teig. Je nach Variation musst du eventuell die Teigkonsistenz mit Pflanzenmilch ein wenig anpassen.