



YOUR | LIFE | CHANGE
PERSONALTRAINING

YOUR | LIFE | CHANGE Heinrich-Wolf Str. 4 50226 Frechen

Bananen Pancake (Low Carb)

Rezept für einen Pancake (reicht ca. für 1 Person)

Zutaten/Einkaufsliste:

Für den Teig braucht ihr:

- 1 Banane (je reifer desto süßer)
- 1-2 Eier
- Ein Schluck Sprudelwasser (damit der Teig fluffig wird)

Zubereitung:

knetet die Banane so lange bis sich eine homogene Masse ergibt. Jetzt könnt ihr ein bis zwei Eier dazugeben und erneut den Teig solange verrühren bis sich eine einheitliche Masse ergibt. Damit der Bananen Pancake schön fluffig wird könnt ihr noch einen Schuss Sprudelwasser dazugeben. Jetzt gebt ihr die Teigmasse in eine Pfanne und backt den Bananen Pancake schön aus. Wenn sich Bläschen an der Teigoberfläche gebildet haben könnt ihr den Bananen Pancake wenden.

TIPP: Wenn der Bananen Pancake am Pfannenboden festklebt, könnt ihr euch einen Essteller zur Hilfe nehmen und auf den Pfannkuchen legen. Anschließend dreht ihr die Pfanne mit dem Teller um und der Pancake sollte sich lösen.

Guten Appetit!

YOUR | LIFE | CHANGE

Heinrich-Wolf Str. 4 50226 Frechen M 0152 061 088 88 www.your-life-change.de E andre.hermens@your-life-change.de

GESCHÄFTSFÜHRER André Hermens

RAIFFEISENBANK FRECHEN-HÜRTH IBAN DE17370623651004919021 BIC GENODED1FHH FINANZAMT BRÜHL STEUERN. 224/5116/2931