

Zero Waste-Pancakes mit Bananenschalen.

Sofern Bio sind diese nicht nur wunderbar essbar, sondern auch noch echt nährstoffreich!

Also tut euch und der Umwelt was Gutes und probiert's mal aus.

Zutaten für 8-10 Pancakes (vegetarisch / vegan):

125 g Mehl

1 TL Backpulver

0,25 TL Salz

40 g Zucker

150 ml Milch / Pflanzenmilch (bspw. Hafer)

1 Ei / Eiersatz

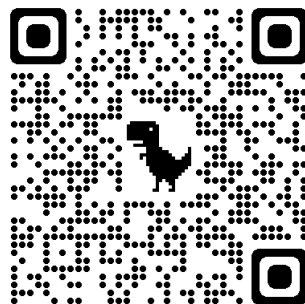
25 g Butter / Pflanzenfett (bspw. Alsan)

2 Bananenschalen (klein bis mittelgroß)

2 EL Zucker

1 EL Fett

Bananenschalen kleinschneiden und in dem Fett und Zucker karamelisieren und beiseite stellen. Dann für den Pancakes-Teig jeweils die trocknen und feuchten Zutaten in eine eigene Schüssel geben und gut durchmischen. Danach beide zusammenführen und mit den Bananenschalenstückchen gut vermengen. Anschließend nach Gusto und Lust auf Größe die Pancakes in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. Bon Appetit!



<https://www.youtube.com/watch?v=W0tEjYRpF3M&list=LL&index=2&t=5s>