

Bananen-Pancakes, Blaubeer-Soße, Zitronen-Kokos-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Bananen-Pancakes:

1 reife Banane	100 ml pflanzliche Milch	100 g Mehl
1 TL Backpulver	30 g Zucker	Pflanzenöl
1 Prise Salz		

Für die Blaubeersauce:

150 g Blaubeeren	15 g Zucker	10 g Speisestärke
------------------	-------------	-------------------

Für den Zitronen-Kokosjoghurt:

1 Zitrone	150 g ungesüßter Kokosjoghurt	1 EL Agavendicksaft
-----------	-------------------------------	---------------------

Für den Macadamia-Krokant:

150 g Macadamianüsse	20 g vegane Butter	3 EL Zucker
----------------------	--------------------	-------------

Für die Dekoration:

1 Zweig Minze

Für die Bananen-Pancakes:

Die Banane schälen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis ein Mus entsteht. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel vermischen. Pflanzliche Milch und Bananenmus hinzugeben und zu einem dickflüssigen Teig vermengen. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen. Etwas Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und Pancakes darin nacheinander ausbacken. Sobald sich kleine Blasen bilden, Pancakes wenden, sodass sie von beiden Seiten goldbraun sind.

Für die Blaubeersauce:

Blaubeeren waschen, trockentupfen und in einen kleinen Topf geben.

Speisestärke mit 80 ml Wasser glattrühren und die Mischung zusammen mit dem Zucker ebenfalls in den Topf geben. Mischung einmal aufkochen lassen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis sie nach und nach andickt.

Blaubeeren dabei leicht mit einer Gabel oder einem Kochlöffel zerdrücken. Blaubeersoße nach Wunsch pürieren und beiseitestellen, bis die Pancakes fertig sind.

Für den Zitronen-Kokosjoghurt:

Zitrone waschen, die Schale einer Hälfte abreiben. Dann halbieren und eine Hälfte der Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Kokosjoghurt mit Agavendicksaft, Zitronensaft und -abrieb verrühren und beiseitestellen.

Für den Macadamia-Krokant:

Butter mit dem Zucker in einer Pfanne zerlassen. Nüsse grob hacken, dazugeben und hellbraun karamellisieren lassen. Auf eine glatte Fläche mit Backpapier geben, verteilen und auskühlen lassen. Später in Stücke brechen.

Für die Dekoration:

Minze abbrausen und trockenwedeln, die Spitze abzupfen.

Die Pancakes aufeinander stapeln, Blaubeersoße darüber gießen, einen Klecks Kokosjoghurt auf den Pancakes platzieren und den Nuss-Krokant darüber streuen. Mit Minze garnieren.

Natália dos Reis Goncalves am 24. März 2022