

Vegane Protein-Pancakes

Bei diesem Vegane Protein-Pancakes-Rezept treffen wenige gut kombinierte Komponenten auf Röstaromen, Cremigkeit, Frische und kräftige Würze. Für lockere Pancakes den Teig nicht glattprügeln: kurz mischen, etwas ruhen lassen und portionsweise bei mittlerer Hitze ausbacken. Für 4–6 Personen ist das ein unkomplizierter Start in den Tag, der sich gut an den eigenen Alltag anpassen lässt. Vieles kann vorbereitet werden, sodass morgens nur noch wenige Handgriffe nötig sind.

4–6 Portionen | 30 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 200 g Kichererbsenmehl
- 60 g veganes Proteinpulver (Vanille oder Natur)
- 1 TL Backpulver
- 400 ml Haferdrink (Protein+)
- 1 Banane, zerdrückt
- Topping: Sojajoghurt
- Topping: Beeren

Zubereitung

- 01 Mehl, Proteinpulver, Backpulver mischen und sorgfältig abschmecken.
- 02 Mit Haferdrink & Banane zu Teig rühren.
- 03 In einer Pfanne Pancakes ausbacken.
- 04 Mit Joghurt und Beeren toppen.