



walch

KÜCHENKÜNSTLER
EVENTS CATERING CONSULTING

Bio Zertifiziert 2012: DE-ÖKO 006



Chia Pfannkuchen

Zutaten für 20 Portionen:

3 EL Chia-Samen

2 Bananen

4 Eier

Zimt

Vanille

Zubereitung:

Zunächst die Bananen zerdrücken und die verquirlten Eier unterrühren. Dann Chia Samen und Gewürze unterheben. Wer möchte kann auch noch kleine Apfelstückchen oder Heidelbeeren in den Teig geben. Danach können die Pfannkuchen in der Pfanne einzelnen ausgebacken werden. Sie können den Teig auch in eine Muffin-Form geben und bei 200°C, 8-10 min. im Backofen backen. Mit Ahornsirup servieren.