

Bananen-Quark-Pancakes

für 8 kleine Pancakes

70g Magerquark

1 Ei

1 Banane

1 El Mehl

1 Prise Salz

etwas Vanillearoma oder Zimt (optional)



Das Ei trennen und das Eiweiß mit Salz steif schlagen. In einem Becher die restlichen Zutaten miteinander verquirlen, dann den Eischnee unterheben.

Eine Pfanne erhitzen und den Teig mit einem Esslöffel hinein geben und etwas verstreichen. Ein richtig voller Löffel entspricht einem Pancake, pro Pfanne habe ich 4 Stück ausgebacken. Die Pfanne nicht zu heiß werden lassen, damit die Küchlein Zeit haben, fest zu werden, während sie von der einen Seite brutzeln. Vorsichtig wenden und auch die andere Seite goldbraun backen.

Die zweite Hälfte vom Teig ebenso backen und zusammen mit frischem Obst, Kompott oder was einem sonst schmeckt servieren.