



Lebensmittel

Bananen-Pfannkuchen backen

Rezept für 8 Stück

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Zutaten:

- 125 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- ¼ TL Salz
- 2 sehr reife Bananen
- 1 Ei
- 120 ml Milch
(es geht auch Sojamilch oder Hafermilch)
- Kokosöl zum Anbraten

1. Lesen Sie das Rezept und schreiben Sie einen Einkaufszettel für die Pfannkuchen:

Einkaufsliste

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Lebensmittel

Zubereitung:

1. Die Bananen in einer Schüssel mit der Gabel zerdrücken.
2. Das Ei und die Milch dazugeben und gut verrühren.
3. In einer anderen Schüssel das Mehl, Backpulver, Zimt und Salz mischen.
4. Die flüssige Bananen-Masse mit den trockenen Zutaten mischen.
5. In einer beschichteten Pfanne ca. 1 TL Kokosöl erhitzen. Mit einer Schöpfkelle etwas Teig hineingeben.
6. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze braten, bis er Blasen wirft.
7. Dann den Pfannkuchen vorsichtig wenden. Die zweite Seite goldbraun anbraten.
8. Hitze etwas reduzieren und die restlichen Pfannkuchen fertigbacken.

Guten Appetit!

2. Beantworten Sie die folgenden Fragen:

1. Wie viele Schüsseln brauchen Sie? _____
2. Was bedeutet TL? _____
3. Was ist beschichtet? _____
4. Wie lange muss man den Pfannkuchen braten? _____

5. Essen Sie gerne Pfannkuchen? _____



Lebensmittel

Lösung:

1. Einkaufszettel:

Mehl, Backpulver, Zimt, Salz, Bananen, Eier, Milch, Kokosöl

2. Fragen:

2 Schüsseln, TL = Teelöffel, die Pfanne, bis er Blasen wirft/goldbraun ist

Autorin: Ulrike Beutel für das vhs-Ehrenamtsportal