

Blutzuckerfreundliche Bananen-Hafer-Pfannkuchen

Vollwertige Vollkorn-Pfannkuchen, natürlich mit Banane gesüßt. Der hohe Ballaststoff- und Eiweißgehalt hilft, den Blutzuckerspiegel den ganzen Morgen über stabil zu halten.

Vorbereitung: 10 min

Kochen: 15 min

Gesamt: 25 min

Portionen: 4

GL 28.1 / GI 52

Zutaten

kernige Haferflocken

heißes Wasser

Rapsöl

brauner Zucker

Vollkornmehl

Weizenmehl

Backpulver

Natron

Salz

gemahlener Zimt

logifoodcoach.com/recipes/blutzuckerfreundliche-bananen-hafer-pfannkuchen

Magermilch

fettfreier Naturjoghurt

reife Banane, zerdrückt

großes Ei

Anleitung

Step 1

Gießen Sie heißes Wasser über die Haferflocken in einer großen Rührschüssel und lassen Sie sie 2 Minuten einweichen, bis sie weich und cremig werden. Rühren Sie das Rapsöl und den braunen Zucker ein und stellen Sie die Mischung zum Abkühlen beiseite, während Sie die trockenen Zutaten vorbereiten.

Step 2

Verquirlen Sie beide Mehlsorten, Backpulver, Natron, Salz und gemahlenen Zimt in einer separaten mittelgroßen Schüssel, bis alles gleichmäßig vermischt ist. Dies stellt sicher, dass die Triebmittel gleichmäßig in der Mehlmischung verteilt sind.

Step 3

Geben Sie die Magermilch, den Joghurt und die zerdrückte Banane zur abgekühlten Hafermischung und rühren Sie, bis alles gut vermischt ist. Schlagen Sie das Ei hinein und verquirlen Sie es gründlich mit den feuchten Zutaten, bis keine Streifen mehr zu sehen sind.

Step 4

Gießen Sie die Mehlmischung in die feuchte Hafermischung und heben Sie alles vorsichtig mit einem Teigschaber oder Holzlöffel unter. Mischen Sie nur, bis die trockenen Zutaten gerade befeuchtet sind – ein paar kleine Klümpchen sind in Ordnung, und zu viel Rühren macht die Pfannkuchen zäh.

Step 5

Erhitzen Sie eine beschichtete Grillplatte oder große Pfanne bei mittlerer Hitze. Sobald die Oberfläche heiß ist, besprühen Sie sie bei Bedarf leicht mit Kochspray. Gießen Sie etwa 60 ml Teig für jeden Pfannkuchen auf die Platte und lassen Sie etwa 5 cm Abstand zwischen ihnen.

logifoodcoach.com/recipes/blutzuckerfreundliche-bananen-hafer-pfannkuchen

Step 6

Backen Sie die Pfannkuchen ungestört 2 bis 2,5 Minuten, bis sich kleine Bläschen auf der gesamten Oberfläche bilden und die Ränder fest und leicht golden erscheinen. Dies ist Ihr Zeichen, dass sie zum Wenden bereit sind.

Step 7

Verwenden Sie einen breiten Pfannenwender, um jeden Pfannkuchen vorsichtig zu wenden, und backen Sie ihn weitere 2 bis 3 Minuten auf der zweiten Seite, bis er goldbraun und durchgebacken ist. Übertragen Sie die fertigen Pfannkuchen auf einen warmen Teller und wiederholen Sie den Vorgang mit dem restlichen Teig, wobei Sie die Hitze bei Bedarf anpassen, um Anbrennen zu verhindern.

Step 8

Servieren Sie die Pfannkuchen warm, idealerweise mit einem eiweißreichen Topping wie griechischem Joghurt oder einer kleinen Menge Nussbutter. Für die beste Blutzuckerkontrolle essen Sie diese zusammen mit Eiern oder nachdem Sie etwas Gemüse oder Nüsse gegessen haben, um die Glukoseaufnahme weiter zu verlangsamen. Jede Portion besteht aus 3 mittelgroßen Pfannkuchen.