



# Pfannkuchen mit Chia-Samen

## Zutaten für ca. 3-5 Pfannkuchen

- » 2 Bananen
- » 4 Eier
- » 3 EL Chia Samen
- » Zimt
- » Kokosöl

## Zubereitung

1. Bananen, Eier und Chia-Samen miteinander verühren
2. In der Zwischenzeit das Kokosöl erhitzen
3. Kleine Mengen in die Pfanne geben
4. Wie bei normalen Pfannkuchen nach kurzer Zeit wenden.
5. Sobald sie schön goldbraun sind, sind sie fertig!

Kleiner Tipp: Wer es weniger süß mag, aber dafür fluffiger, verwenden Sie einfach 3 Eier pro Banane.

**Guten Appetit wünscht Ihr APONEO-Team.**

## Passend zum Rezept bei APONEO



PZN 10023114



PZN 07234853