Ergänzung 3

Pancakes

1 Tasse Mehl
2 EL Zucker
1 TL Backpulver
1/2 TL Natron
2 reife Bananen
3/4 Tasse Milch
1 Ei
2 EL geschmolzene Butter oder Öl
1 TL Vanilleextrakt (optional)
Pflanzenöl zum Backen

In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Natron vermischen.
In einer anderen Schüssel Milch, Ei, zerdrückte Bananen, geschmolzene Butter (oder Öl) und Vanilleextrakt verquirlen.
Gieße die feuchten Zutaten in die trockenen Zutaten. Vorsichtig umrühren, bis alles gut vermischt ist. Der Teig sollte leicht klumpig sein, nicht zuviel mischen.
Eine beschichtete Pfanne oder Grillplatte bei mittlerer Hitze erhitzen. Leicht mit Butter oder Öl einfetten.Für jeden Pfannkuchen etwa 1/4 Tasse Teig in die Pfanne gießen. Etwa 2-3 Minuten backen, bis sich Blasen auf der Oberfläche bilden und die Ränder fest aussehen. Wenden, weitere 1-2 Minuten goldbraun backen. Warm mit Butter, Sirup oder Obst servieren.

Frauengruppe, Kigali/Ruanda

Guten Appetit!