

## Buchweizen-Haferflocken-Pfannkuchen

### Zutaten für 4 große Portionen:

- 320 g Buchweizenmehl (fertiges Mehl oder im Hochleistungsmixer selber mahlen)
- 60 g gemahlene Leinsamen
- 60 g Hanfmehl
- 4 TL Backpulver
- 2 TL Zimt
- 1 TL geriebene Muskatnuss
- 2 reife Bananen
- 1 Liter Wasser
- 200 g Haferflocken
- 1 gute Prise Salz
- Kokosöl



### Zubereitung:

Buchweizenmehl, Leinsamen, Hanfmehl, Backpulver, Zimt und Muskat in einer Schüssel vermengen. Die Banane und das Wasser in einer Küchenmaschine verrühren und nach und nach die trockenen Zutaten beimengen, bis alles zu einer glatten Masse verrührt ist. Die fertige Masse in die Schüssel füllen und die Haferflocken mit einem Löffel unterrühren. Nun die Prise Salz einrühren.

Eine Bratpfanne leicht mit Kokosöl einfetten, bei mittlerer Hitze erwärmen und den Pfannkuchenteig bis zur gewünschten Größe hinzugeben.

Etwa 5 Minuten backen bis der Teig Blasen bildet, den Pfannkuchen wenden und fertig backen.

### *Tipp:*

*Sehr lecker schmeckt dazu selbstgemachtes Apfelmus.*