Rote Rüben Pancakes mit Apfel-Zimt-Joghurt

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Joghurt: 1 Becher
- Apfel: 1 Stück
- Zucker: 1 TL
- Etwas Zimt

Zubereitung:

Die Banane und die rote Rübe fein pürieren. In einer Schüssel alle trockenen Zutaten vermischen und die Bananen-Rüben-Mischung unterrühren. Eine Pfanne mit etwas Öl bepinseln. Pro Pancake ca. 2 EL Teig in die Pfanne geben und rund ausstreichen. Auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze backen.

Den Apfel reiben und mit den restlichen Zutaten vermengen.

TIPP

Die Pancakes schmecken auch pikant sehr gut – dazu einfach die Banane weglassen und mit Hummus und grünem Salat servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
351 kcal	8,2 g	3,2 g	57 g	18 g	9 g	4,29 g	2 g

Allergen(e):

A - Gluten	G - Milch