

Thailändische Banana Pancakes

Zutaten: (für 2 Personen)

| | |
|---------|---------------------|
| 100g | Mehl |
| 1 | Ei |
| 60ml | Wasser |
| 1 Essl. | Öl (12g) |
| 1 Essl. | Butterschmalz (10g) |
| 1 | Banane (100g) |
| 1 Prise | Salz |

Zubereitung:

Mehl, Eigelb, Öl, Salz und 60ml warmes Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Die Teigkugel mit etwas Öl bestreichen und bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig in zwei Portionen teilen. Jede Portion mit den Händen auf einer geölten Arbeitsfläche zu einem dünnen runden Fladen auseinanderziehen.

In einer Pfanne die Hälfte des Butterschmalzes erhitzen und den ersten Teigfladen hineinlegen. Inzwischen die Banane schälen. Pro Pfannkuchen eine halbe Banane in dünne Scheiben schneiden und in die Mitte auf den Pfannkuchen legen. Teig von vier Seiten zur Mitte in einklappen, damit ein viereckiges Päckchen entsteht. Päckchen umdrehen und von der anderen Seite knusprig braten. Aus der Pfanne nehmen und warmstellen. Das restliche Butterschmalz in die Pfanne geben, den zweiten Pfannkuchen braten und füllen.

Die Banana Pancakes warm servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Man kann die Pancakes auch ohne Füllung backen und mit Zucker bestreuen. Der Kaliumgehalt reduziert sich dann auf 99 mg.

Nährwertanalyse: (pro Person)

| | | | |
|-----------|----------|----------------|--------|
| Engergie: | 355 kcal | Eiweiß: | 9 g |
| Fett: | 15 g | Kohlenhydrate: | 46 g |
| Natrium: | 46 mg | Kalium | 294 mg |
| Phosphor: | 116 mg | | |