



Veganer Pfannkuchen

Voller pflanzlicher Energie & umhüllt von fruchtiger Frische



Zutaten:

- 1 Tasse Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 Tasse Pflanzenmilch
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- ½ TL Ingwer
- 1 TL Vanille
- Eine Prise Salz
- Kokosöl/ Ghee

Veganen Pfannkuchen -
nährhafte Mahlzeit mit
pflanzlichen Zutaten,
ayurvedischen Gewürzen &
frischen Topping - ein
Erlebnis für mehr Energie
und Leichtigkeit.

Schritt 1:

Haferflocken in einem Mixer zu Mehl verarbeiten.

Schritt 2:

In einer Schüssel die gemahlene Haferflocken, Backpulver, Zimt, Ingwer und Salz vermengen.

Schritt 3:

Banane zerdrücken und mit der Pflanzenmilch und dem Vanille zu der trockenen Mischung geben. Gut vermengen, bis ein glatter Teig entsteht.

Schritt 4:

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und etwas Kokosöl oder Ghee hinzufügen.

Schritt 5:

Mit einem Esslöffel den Teig in die Pfanne geben und kleine Pfannkuchen backen, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind. Warm mit Fruchtmus servieren.



WISSENSCHAFTLICHER FUN FACT:

www.diy-ve-patha.com

Die Kombination von Hafer und Banane ist eine perfekte pflanzliche Energiequelle.

Hafer liefert lösliche Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und das Herz-Kreislaufsystem unterstützen. Bananen sind reich an Kalium, was für die Muskel- und Nervenfunktion wichtig ist. Zimt wiederum stabilisiert den Blutzuckerspiegel und kann die Insulinempfindlichkeit verbessern.

Diese Kombination ist nicht nur nahrhaft, sondern hilft auch, den Körper in Balance zu bringen.

Spirituelle Perspektive:



Im Ayurveda wird die Nahrung nicht nur als Kraftquelle gesehen, sondern auch als Weg, um Körper und Geist zu heilen. Diese veganen Pfannkuchen bringen Ausgeglichenheit und Harmonie, sodass du dich mit jeder Zutat verbunden fühlst und deine innere Ruhe wiederfindest.

Verwendungstipp:



Ideal für ein Frühstück oder eine nahrhafte Mahlzeit für zwischendurch. Ergänze die Pfannkuchen nach Belieben mit Nüssen, Samen oder einem Hauch von Fruchtsmus, um die Nährstoffdichte zu erhöhen.

Inspirationszitat:



Jede Mahlzeit ist ein Moment der Achtsamkeit, der Körper und Geist in Einklang bringt. Nimm dir Zeit, die Energie, die du zu dir nimmst, in dir wirken zu lassen.

