

Bananen-Erdnuss-Galettes mit Füllung



Das brauchst du:

200 g Buchweizenmehl
1 Esslöffel Sojamehl
Mark einer Vanillestange
50 g Zucker
200 ml Mineralwasser
200 ml Sojamilch
Mischung aus 1 Teelöffel Zimt und 2 Teelöffel Zucker
1 Banane
Erdbeermarmelade
Erdnussbutter

So machst du's richtig:

- 1.) Gib das Buchweizenmehl, das Sojamehl, den Zucker, die Vanille, das Mineralwasser und die Sojamilch in eine Schüssel und rühre das Ganze zu einem geschmeidigen Teig.
- 2.) Lass den Teig ein wenig stehen, damit er durchquellen kann.
- 3.) Erhitze eine beschichtete Pfanne und gib ganz wenig neutrales Öl hinein.

- 4.) Nimm nun eine Suppenkelle und gib gerade so viel Teig in die Mitte der Pfanne, wie die Suppenkelle groß ist.
- 5.) Verteile den Teig in der Pfanne, indem du die Pfanne nimmst und hin und her schwenkst, bis der Teig fast in der ganzen Pfanne dünn verteilt ist.
- 6.) Backe die Galette nun so lange, bis du siehst, dass der Teig oben trocken ist.
- 7.) Dann kannst du die Galette wenden und auf der anderen Seite ebenfalls backen.
- 8.) Mache das Ganze so lange, bis du den ganzen Teig gebacken hast. Es sollten etwa 5 bis 6 Galettes rauskommen.
- 9.) Nun kannst du kreativ sein: Für die Bananen-Galette nimm eine Banane und schäle sie.
- 10.) Streiche mit einem Messer etwas Erdnussbutter auf die Galette.
- 11.) Wickle die Banane darin ein.
- 12.) Bestreue alles mit der Mischung aus Zimt und Zucker.
- 13.) Für die Erdbeer-Galette musst du anstatt Erdnussbutter einfach Erdbeermarmelade auf der Galette verstreichen und einwickeln.