

Rezept

Protein-Pancakes

Ein Rezept von Protein-Pancakes, am 17.09.2024

Zutaten

| | |
|--------------------------------|--|
| 2 Eier | 2 EL Honig |
| 150 g Magerquark | gemahlene Vanille |
| 50 g Buchweizenmehl | 40 g Mandelmehl (ersatzweise gemahlene Mandeln) |
| ½ TL Backpulver | 1 Prise Salz |
| 100 ml Milch | 150 g Heidelbeeren |
| 1-2 EL Öl zum Ausbacken | Zimtucker, Ahornsirup oder Apfelmus (nach Belieben) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen (ca. 12 Pancakes) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal, 14 g F, 13 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Die Eier trennen. Eigelbe mit Honig, Quark und Vanille cremig schlagen. Die Mehle, Backpulver und Salz mischen. Im Wechsel mit der Milch unterrühren. Eiweiße steif schlagen, unter den Teig heben.
2. Die Heidelbeeren waschen, abtropfen und unter den Pancake-Teig ziehen. Eine beschichtete Pfanne mit Öl benetzen und nach und nach bei niedriger Hitze 12 Pancakes ausbacken. Dafür jeweils 2 EL Teig pro Pancake hineinsetzen. Wenn sich Bläschen an der Oberfläche bilden, wenden.
3. Die Pancakes nach Belieben mit etwas Zimtucker, Ahornsirup oder am besten mit Apfelmus genießen.