

Rezept

Protein-Pancakes

Ein Rezept von Protein-Pancakes, am 08.05.2024

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.