



Eiweißpfannkuchen mit Beeren

Proteinreiche Pfannkuchen aus Haferflocken, Magerquark und Ei statt der klassischen Mehl-Variante - kein Eiweißpulver nötig.

274

kcal

14.1 g

Protein

31.8 g

Kohlenhydrate

9.2 g

Fett

20 Min.

Zubereitung

Nährwerte pro Person · Zutaten für 2 Portionen · vegane Variante

Enthält (automatisch aus Zutaten abgeleitet): Glutenhaltiges Getreide, Soja

Zutaten

60 g Haferflocken

150 g Veganer Joghurt

2 Stk. Naturtofu

50 ml Hafermilch

100 g Beeren (gemischt)

10 g Ahornsirup

Zubereitung

1. Haferflocken, Magerquark, Eier und Milch im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Teig ca. 5 Minuten quellen lassen.
3. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, portionsweise Pfannkuchen von jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun braten.
4. Mit Beeren und einem Klecks Honig servieren.