



Pancakes

587 kcal

68 g Kohlenhydrate

43 g Proteine

28 g Fett

10 g Ballaststoffe

Nährwertangaben können abweichen



1 Portion



25 Minuten



Super leckere Frühstücks-Pancakes, die richtig lange satt machen und deinen Blutzucker stabil halten.

2 Eier

30 g Dinkelmehl

20 g Sojamehl

½ TL Backpulver

1 Prise Salz

30 g Erythrit

80 ml Milch

5 g Butter

120 g Skyr

40 g Himbeeren

1/2 Banane (50 g)

10 g Haselnüsse

1

Für luftig leichte Pancakes: Beginne damit, die Eier zu trennen. Schlage das Eiweiß zu festem Eischnee. In einer separaten Schüssel vermische das Eigelb mit Mehl, Backpulver, einer Prise Salz, 20 g Erythrit und Milch zu einem geschmeidigen Teig.

2

Erhitze eine Pfanne auf mittlerer Hitze und backe die Pancakes in etwas Butter goldbraun. Für die perfekte Balance aus Süße und Frische, vermenge den Skyr mit dem restlichen Erythrit. Schichte die fertigen Pancakes mit Skyr, frischen Himbeeren und Bananenscheiben. Zum Abschluss bestreue sie mit gehackten Haselnüssen. Ein Festmahl für die Sinne! Guten Appetit



ERNÄHRUNGSKONZEPTE
Malina Teresa Schmidt