



zuckerfreie Pancakes

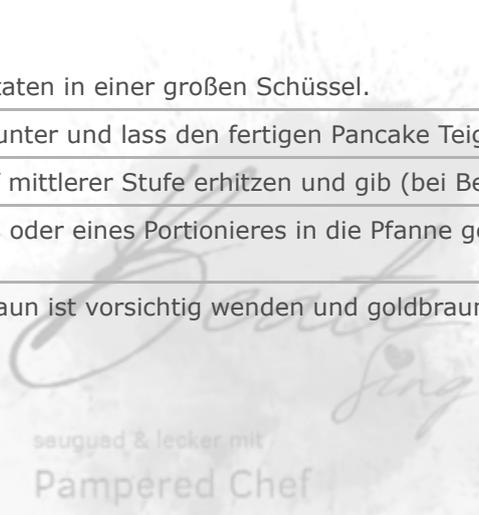
Zutaten:

- **für ca. 14 Pancakes**
 - 200 ml Milch 1,5 %
 - 100 g Dinkelmehl 630 oder Weizenmehl 550
 - 30 g Proteinpulver
 - 60 g Skyr
 - 7 g Backpulver
 - 1 Ei
- **Bei Bedarf**
 - Süßungsmittel nach Wahl z. B. 3 g Chunky Flavour
- **Tipp**
 - du hast kein Proteinpulver zu Hause? Ersetze es durch Mehl



Zubereitung:

- Vermenge alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel.
- Rühre die flüssigen Zutaten unter und lass den fertigen Pancake Teig ca. 10 Minuten lang ruhen.
- Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und gib (bei Bedarf) etwas Öl hinein.
- Teig mit Hilfe eines Eszlöffels oder eines Portionierers in die Pfanne geben und bei Bedarf etwas platt drücken.
- Sobald die Unterseite goldbraun ist vorsichtig wenden und goldbraun fertig backen.



Nährwerte für die gesamte Portion / pro Pancake

- 682 kcal / 49 kcal
- 85,8 g Kohlenhydrate / 6,1 g
- 55,3 g Eiweiß / 3,9 g
- 11,5 g Fett / 0,8 g

Kontakt Daten:

Beate Sing
☎0151/11 22 71 21
✉beate@saugud-und-lecker.de

🌐 www.saugud-und-lecker.de

<https://www.pamperedchef.eu/sing>