



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Pancakes

Zutaten (für 8 Pancakes)

2 Eiweiß
1 Eigelb
30 g Proteinpulver
½ Pck. Backpulver
50 g Magerquark
1 EL Öl (z. B. Kokosöl)
100 g griechischer Joghurt (2% Fettanteil)
110 g Kiwi
80 g Himbeeren
1 TL Chia-Samen



Zubereitung

1. Eiweiß steif schlagen. Eigelb, Proteinpulver, Backpulver und Quark hinzugeben und zu einem glatten Teig verrühren.
2. Öl in eine beschichtete Pfanne geben und den Teig portionsweise in die Pfanne geben. Wenn der Teig Bläschen bildet, die Pancakes wenden.
3. Die Pancakes kann man mit griechischem Joghurt, Kiwis, Himbeeren und Chia-Samen schichten.

Arbeitszeit: ca. 15 Min.