

Nr. 75: Amerikanische Pancakes

- traditionelles Amerikanisches Frühstück mit Eiweiß -

Für Anzahl Portionen: 3 - 4

Menge pro Portion: 75 g – 100 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
2		Eier	120 g
3	Esstlöffel	Magerquark	125 g
		Weizen Vollkornmehl	40 g
1	Teelöffel	Ahornsirup	5 g
1	Teelöffel	Honig	10 g

Zubereitung:

Eier, Quark, Mehl und Sirup mit dem Schneebesen verrühren.
In der Pfanne als kleine Pfannkuchen braten.
Honig am Ende auf die Pancakes gießen.

Tipp: Statt 10 g Honig können Sie auch 10 g Mandelmus verwenden.

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	143 kcal
Eiweiß (Protein)	11,9 g
Fett	4,1 g
Kohlenhydrate	13,5 g