Rezept Fitness Pfannkuchen

Produktfotos

Kurzbeschreibung

- Locker und trotzdem mit Biss
- Bewusster Dessertgenuss
- Schmeckt auch Kindern

Beschreibung

Locker leichter Dessertgenuss für eine bewusste Ernährung.

Zutatenliste

Zubereitung

200 g	Vollkornhaferflocken **(Eigenbeschaffung)**
240 g	Magermilchpulver
8 Stck.	Eiweiß **(Eigenbeschaffung)**
320 ml	stilles Wasser **(Eigenbeschaffung)**
	Öl, zum Braten **(Eigenbeschaffung)**
	Zimt, Prise **(Eigenbeschaffung)**
0,33 EL oder **6,7 g** oder **1 TL**	Apfelsüße, nach Belieben

Zubereitung

1. Vollkornhaferflocken und Magermilchpulver in eine Schüssel geben und vermengen. Lauwarmes Wasser nach und nach dazu gießen, bis ein zähflüssiger Teig entstanden ist. Eiweiß, Apfelsüße und Zimt unterrühren. Sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Wasser hinzugeben. Bitte beachten, dass die Haferflocken noch Flüssigkeit aufnehmen und den Teig fester werden lassen. Teig 5 Minuten ruhen lassen.
2. Anschließend portionsweise in einer heißen Pfanne goldgelb braten und heiß servieren.

Artikelnummer	002100104
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:30
Variante	10 St.
Portionen	1
Package Amount	0.000000

Mehr Informationen

Preise

Zubereitung

Apfelsüße, 250 ml 5,75 €

- Für eine fruchtige natürliche Süße
- Nur aus besten Äpfeln

Zimt 0,00 €

Öl 0,00 €

stilles Wasser 0,00 €

Eiweiß 0,00 €

Magermilchpulver, 400 g 10,45 €

- erhöht die Festigkeit des Joghurts
- zur Magermilchherstellung

Vollkornhaferflocken 0,00 €

Zubehör

Schüssel 0,00 €