



Gesunde Pancakes mit Joghurt und Beeren



4 Portionen



20 min zubereiten
15 min Ruhezeit



Frühstück

ZUTATEN

2 Eier
1 Prise Salz
40 g Xucker light (Erythrit)
2 TL Agavendicksaft
100 ml Milch
100 g Quark
100 g Mandeln, gemahlen
100 g Haferflocken, gemahlen
50 g Dinkelmehl
1 TL Backpulver
Kokosöl zum Braten

zum Servieren

griechischer Joghurt
verschiedene Beeren

ZUBEREITUNG

Die Eier trennen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Xucker, Agavendicksaft und 3 EL Wasser schaumig rühren. Milch, Quark, gemahlene Mandeln, gemahlene Haferflocken, Dinkelmehl und Backpulver untermischen. Den Eischnee unter die Masse heben und den Teig 15 min ruhen lassen.

Den Backofen vorheizen, Ober- und Unterhitze 70°.

Eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen. Den Teig portionsweise mit einem Löffel in die Pfanne geben und nach und nach goldbraunen Pancakes backen. Die fertig gebackenen Pancakes im Ofen warm stellen.

Die Pancakes auf Teller anrichten und mit Joghurt und Beeren servieren.

NOTIZEN

Haferflocken können ganz einfach im Standmixer gemahlen werden.