

Pancakes mit Quark - 2 Portion



andra Mennel

Zutaten:

50 g zarte Haferflocken
50 ml Bio Heumilch
100 g Magerquark
1 Banane
1 Bio Hühnerei
1 TL Heumilchbutter
zum Braten
100 g frische rote
Johannisbeeren
2 TL Ahornsirup
nach Belieben



Zubereitung:

Die Haferflocken über Nacht im Kühlschrank in der Milch einweichen. Am nächsten morgen den Quark, 1 Banane und 1 Ei zugeben. Im Mixer pürieren. In einer beschichteten Pfanne in etwas Heumilchbutter braten. Mit Johannisbeeren servieren. Nach Bedarf etwas Ahornsirup darübergeben.

Pro Portion 284 kcal, 1188 kJ, 13 g EW, 9 g F, 37 g KH



Mit glutenfreien Haferflocken zubereitet, ist das Rezept glutenfrei. Durch die Kombination von Getreide, Milch, Quark und Ei haben die Pancakes eine hohe Eiweiß-Wertigkeit.