Protein Pancakes ohne Proteinpulver

Zutaten für 8 Stück

- 55 g Haferflocken (oder Hafermehl)
- 80 g Dinkelmehl (Type 630)
- 20 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 150 g Magerquark
- 2 EL Ahornsirup
- 100 ml Milch
- 1 TL geriebene Zitronenschale

Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 15 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 25 Minuten

Zubereitung:

1. Zermahle die Haferflocken in einem leistungsstarken Universalzerkleinerer zu Hafermehl. Plan B: Solltest du keinen Zerkleinerer haben, verwende Hafermehl oder fertiges Basis-Porridge. Mische sie anschließend mit Dinkelmehl, gemahlenen Mandeln, Backpulver und Salz in einer Schüssel.

2. Schlage die Eier in einer Rührschüssel mit den Schneebesen des Rührgeräts 3-4 Minuten dickcremig. Rühre den Quark und Ahornsirup unter.

3. Rühre abwechselnd den Mehl-Mix und die Milch unter. Hebe die abgeriebene Zitronenschale mit einem Teigschaber locker unter den Teig.

4. Erhitze eine Pfanne ohne Fett auf mittlerer bis schwacher Stufe (s. Tippkasten oben). Gib pro Pancake 2 Esslöffel Teig in die Pfanne, backe die Pancakes ca. 2 Minuten pro Seite goldbraun und nehme sie heraus. Tipp: Ich backe immer zwei Pancakes

gleichzeitig in der Pfanne (26 cm Ø).

5. Die Protein Pancakes mit deinem Lieblingstopping servieren. Du kannst die Pancakes entweder als Turm stapeln oder ganz klassisch nebeneinander auf einem Teller anrichten.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.