

PROTEIN PANCAKES-TORTE MIT BLAUBEEREN



Gesunde Pancakes mit Vollkornmehl und einer Quarkcreme – reich an Proteinen und Ballaststoffen.



Zubereitungszeit
10 Minuten



Back-/Kochzeit
20 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

PANCAKES

Verrühre alle Zutaten mit einem Schneebesen. Erhitze eine Pfanne und verstreiche darin etwas Rapsöl mit einem Silikonpinsel. Setze den Teig mit einem Eisportionierer oder einem Esslöffel in die Pfanne und verstreiche ihn etwas. Bei mir passen ca. 3 Pancakes in die Pfanne. Verteile die Blaubeeren auf den Pfannkuchen und backe sie jeweils von beiden Seiten für 3 Min. aus.

CREME

Verrühre in der Zwischenzeit kurz die Zutaten für die Creme und stelle die Creme kalt.

Wenn ihr die Pancakes zu einer Torte stapeln wollt, solltet ihr sie vorher abkühlen. Setze dann einen Pancake auf einen Teller, verstreiche etwas Creme darüber und decke sie mit einem weiteren Pancake ab. Serviere die Pancakes mit Blaubeeren und evtl. etwas Honig.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

PANCAKES:

- 3 Eier
- 150 g Vollkornmehl
- 1 Pr. Salz
- 300 ml Milch (1,5 %)
- 2 Äpfel
- 250 g Blaubeeren
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Zimt

CREME:

- 500 g Quark (Magerstufe)
- 2 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 1 Zitrone