Email: team@schnelleinfachgesund.de Social: @schnelleinfachgesund Web: schnelleinfachgesund.de



Protein Pancakes – Dieses Rezept musst Du probieren!

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 20 min **Gesamtzeit:** 25 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 800 kcal

Zutaten

2 Stück(e) Bio-Eier

3 Esslöffel Chiasamen

90 g Bio-Proteinpulver (geschmacksneutral)

45 g Haferflocken

2 Stück(e) Bananen

250 ml Wasser (Reis- oder Nussmilch geht auch; dann nur 2 EL Chiasamen)

Kokosöl zum Anbraten

Zubereitung

1.Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zerkleinern oder in den Mixer geben und schaumig rühren.

2.Es ist wichtig, dass der Teig in irgendeiner Weise püriert wird, damit die Chiasamen aufbrechen. Sie bilden dann sehr schnell eine Art Gel mit der Flüssigkeit und geben dem Pfannkuchen seine tolle Konsistenz.

3.Pfanne vorheizen (Stufe 7). Gib alle 60 Sekunden ein paar Tropfen Wasser auf die Pfanne, um zu sehen, ob sie heiß genug ist. Wenn die Tropfen springen, ist die Pfanne heiß genug.

4.Etwas Kokosöl in die Pfanne geben und warten, bis es zerlaufen ist. Gut verteilen.

5.Soviel Teig in die Pfanne geben, dass es einen handgroßen Fladen ergibt. Er sollte nicht zu groß sein.

6.Sobald der Teig überall Blasen wirft, vorsichtig mit dem Pfannenwender am Rand rundherum lockern und dann vorsichtig wenden.

7.30 Sekunden auf der anderen Seite lassen, dann auf einen vorgewärmten Teller geben.

8.In Ofen oder Mikrowelle warm halten oder sofort servieren.

9.Guten Appetit!