

Protein-Pancakes ohne Getreide

Zutaten:

- 75 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- 2 Eiklar
- 2,5 Messlöffel Eiweißpulver Vanillegeschmack (z.B. Inko Active Pro 80)
- 1 TL zuckerfreier [Ahornsirup](#)

Zubereitung:

Vermischen Sie alle Zutaten, außer den Ahornsirup, miteinander. Am besten mit einem Handrührgerät oder im Mixer, damit die Konsistenz gleichmäßig cremig wird.

Geben Sie den Teig nun in eine beschichtete Pfanne und backen Sie die Pancakes für etwa 2 min von jeder Seite, bis sie die gewünschte Bräune erreicht haben.

Richten Sie die Pfannkuchen nun auf einem Teller an und verfeinern Sie sie nach Belieben mit dem kalorienfreien Ahornsirup.

Nährwertangaben für die Gesamtmenge:

Kalorien: 206 kcal

Eiweiß: 40 g

Kohlenhydrate: 5,8 g

Fett: 1,6 g



Bild: fotolia.de



Andreas Scholz

Ernährungswissenschaftler & Figurmacher®

www.andreasscholz.info | Tragen Sie sich für den kostenlosen Newsletter ein.

