



Protein Pancakes mit Bio-Jogurt griechischer Art

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für acht Pancakes:

2 Eier, Größe M
150 g ANDECHSER NATUR Bio Jogurt Griechischer Art Natur
35 g Ahornsirup
60 g Haferflocken
Prise Salz
1 TL Backpulver
Raps- oder Sonnenblumenöl zum Ausbacken



So geht's

Zubereitung

- 1. Die Eier in eine Rührschüssel aufschlagen, den Bio-Jogurt griechischer Art und den Ahornsirup hinzufügen. Mit einem Schneebesen verrühren.
- 2. Die Haferflocken in einem Multizerkleinerer oder mit dem Pürierstab/im Mixer fein zerkleinern. In die Rührschüssel geben, Backpulver und Salz hinzufügen. Vermengen und 5 Minuten quellen lassen.

- 3. Etwa 2 EL Öl in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen. 1-2 EL Teig pro Pfannkuchen in die Pfanne geben und sie bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ausbacken. Wenden, sobald sich der untere Rand braun färbt.
- 4. Je nach Pfannengröße müssen die Pancakes eventuell in zwei Etappen gebacken werden.

Tipp: Statt Haferflocken kannst du auch Dinkelmehl Type 630 verwenden.

Rezept und Bilder von Natalie Friedrich, www.Holunderweg18.de

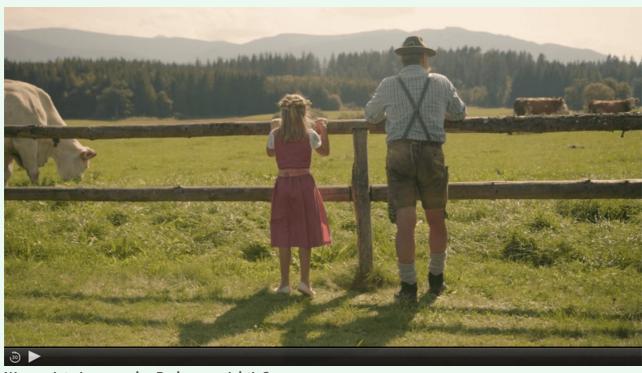




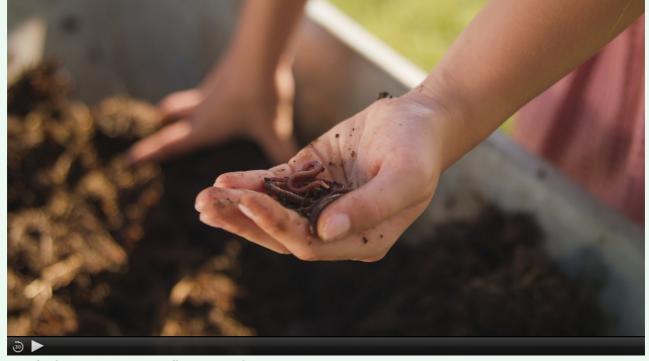


Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

