

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




ANDECHSER
NATUR
Bio-Jogurt
GRIECHISCHER
ART
0.2% Fett
Mit viel Protein

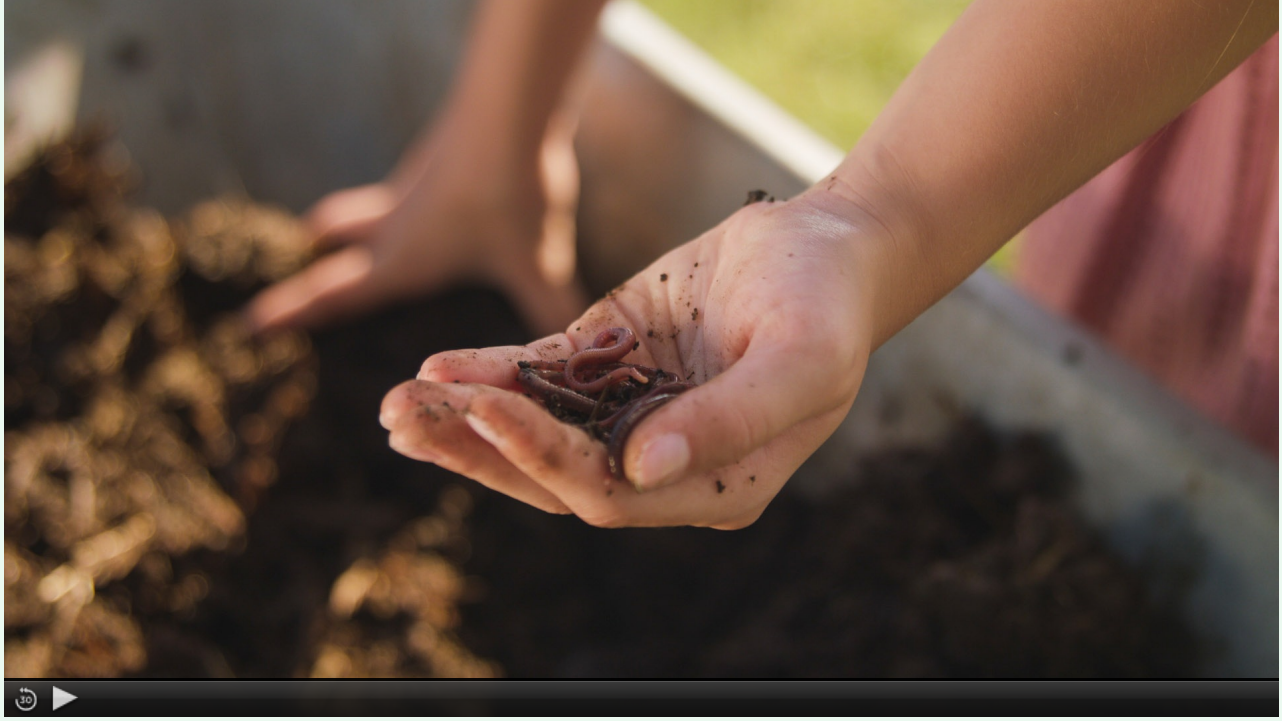


Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

