

SÜßE BEEREN-SPINAT- PROTEIN-PANCAKES

Kategorien: Herzhaft, vegetarisch

Pancakes – da läuft einem beim Gedanken an saftige Küchlein und triefenden Ahornsirup gleich das Wasser im Mund zusammen, oder?! Auf der Suche nach einem GESUNDEN und trotzdem leckeren Rezept bin ich auf diese megacoolen auch optisch ansprechende Variante gestoßen, die auch Kinder begeistert!



Zutaten: Was du für 2 Portionen brauchst

- ★ 2 Hände Babyspinat (bei HIT alternativ Feldsalat)
- ★ 1 kleine Tasse Beeren
- ★ 1 kleine Tasse Mehl
- ★ 2 Eier
- ★ ½ kleine Tasse Schafjoghurt
- ★ ½ kleine Tasse Kokosjoghurt
- ★ Ca. ½ kleine Tasse Haferdrink
- ★ 2 Esslöffel veganes Schokoprotein (ich verwende das von mir konzipierte verträglichkeitsoptimierte Maxxprosion RECHARGE)
- ★ Gewürze: ½ TL Zimt
- ★ Etwas Rapsöl zum Braten
- ★ Dazu passt Ahornsirup oder Apfelmus

PROFITIPP

Du kannst auch tiefgekühlte Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren verwenden.

Zubereitung: Was du tun musst

Trenn die Eier und schlag das Eiweiß steif.

Gib die gewaschenen Spinatblätter und die Beeren zusammen mit dem Eigelb und den restlichen Zutaten in eine Küchenmaschine und mix sie zu einem glatten Teig. Eventuell musst du noch etwas Haferdrink zugeben, bis du eine flüssige, gut mit der Kelle portionierbare Masse erhältst.

Heb zum Schluss den Eischnee unter und rühr vorsichtig durch.

Backe nun in einer Pfanne mit etwas Rapsöl kellenweise die Pancakes aus.

Dazu passt Ahornsirup in kleinen Mengen oder Apfelmus.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de



facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung



instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung



bestformhannover.de