

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Low-Carb-Pfannkuchen mit Blaubeeren

Pfannkuchen sind der Frühstücksklassiker in den USA. Bei uns haben sie sich dagegen nie so richtig durchgesetzt. Dabei sind sie doch eines der allerbesten Wohlfühlgerichte – ein Essen, das nach Zuhause, Geborgenheit und Familie schmeckt. Wer sich eine etwas gesündere Variante der klassischen Pfannkuchen mit weißem Mehl wünscht, für den habe ich hier etwas. Basis dieser Pancakes sind Eier, Frischkäse und Vollkornhaferflocken. Verfeinert werden sie mit frischen, süßen Heidelbeeren. Da könnt ihr ohne schlechtes Gewissen ordentlich reinhauen.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 6 Eier
- 160 g Frischkäse natur
- 1/2 TL Backpulver
- Honig/Stevia/Süßstoff nach Geschmack
- 1 Schuss Milch oder Wasser
- 50 g Haferflocken
- 200 g Heidelbeeren
- Nach Wunsch: 4 Walnüsse, frisch geknackt

So geht's:

Für den Low-Carb-Pfannkuchenteig verquirlt ihr die Eier, den Frischkäse, das Backpulver, die Milch und euer Süßungsmittel nach Wahl zu einer homogenen Masse. Rührt dann die Haferflocken hinein.



Erhitzt eine beschichtete Pfanne auf mittlere

Temperatur und gießt dann die Hälfte des Teiges hinein. Setzt den Deckel auf die Pfanne. Nach drei bis fünf Minuten streut ihr die Hälfte der Heidelbeeren und wenn ihr mögt die grob gehackten Walnüsse darüber. Dann kommt der Deckel wieder drauf. Wenn das Ei bis auf die Oberfläche gestockt ist, löst ihr den Pfannkuchen mit einem flexiblen Pfannenheber vorsichtig aus der Pfanne. Backt den zweiten Pfannkuchen auf die gleiche Weise.

Verfeinern könnte ihr den Pfannkuchen zum Beispiel mit etwas Zucker und Zimt (wenn ihr keinen Wert auf Low-Carb legt), oder ihr bestreicht ihn dünn mit Magerquark oder etwas Frischkäse.

Nährwerte pro Stück (mit/ohne Walnüsse):

- Brennwert: 580/510 kcal
- Protein: 32/31 g
- Kohlenhydrate: 33/32 g
- Fett: 39/32 g

<https://wildesgeschnetzel.wordpress.com/2016/02/28/low-carb-pfannkuchen-mit-blaubeeren>