30 Minuten

Einfach

PROTEIN PANCAKE-TACOS MIT LIMETTEN-QUARK

Frühstück oder Nachtisch? Du entscheidest! Unsere Protein Pancakes in Tacoform haben es auf jeden Fall proteintechnisch in sich.

So wirds gemacht :

SCHRITT 1

Für den Pancake-Teig 150 g Magerquark mit Mehl, Ei, Backpulver, Milch und Puderzucker zu einem Teig verrühren. Die Banane schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Blaubeeren und Granatapfelkernen mischen. Die Haselnüsse grob hacken. Limette auspressen.

SCHRITT 2

Den übrigen Magerquark mit Limettensaft verrühren. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und den Teig darin portionsweise (1,5 EL pro Pancake) ohne Fett ca. 2 Min. pro Seite backen.

SCHRITT 3

Die Pancakes mit Limetten-Quark und Obst füllen und mit Haselnussstückchen bestreuen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Energie: 835/200

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 26 g

Eiweiß: 13 g

Zutaten

8 Stück

300 g MILRAM MagerQuark

75 g Vollkornmehl

1 Ei (Größe M)

1 TL Backpulver

50 ml Milch

2 EL Puderzucker

1 Banane

4 EL Blaubeeren

4 EL Granatapfelkerne

1 EL Haselnüsse

0.5 Limette