

High Protein Pancake – Low Carb



ZUTATEN:

Für 1 Person:

3 Eier

100 g Eiweißpulver

70 g Traubenkernmehl

125 ml Milch

100 ml Wasser

1 EL Öl

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixerät einrühren. 1 EL Öl in eine Pfanne geben und erhitzen, dann Teig in die Pfanne geben und auf beiden Seiten anbraten. Den High Protein Pancake können Sie beliebig süß oder herzhaft genießen. Einfach frische Himbeeren oder Erdbeeren hineinlegen und einrollen.

EINZEL-NÄHRWERTE:

1 Pancake hat 167,4 Kilokalorien bei der Zubereitung von 5 Stück und enthält 23,5 g Eiweiß, 5,1 g Fett und 4,38 g Kohlenhydrate.

NÄHRWERTE

für 5-6 Pfannkuchen:

Kalorien 837

Eiweiß 117,5 g

Kohlenhydrate 21,9 g

Fett 25,5 g