



Pancakes

Pancakes ohne Mehl oder Proteinpulver! Heute haben wir eine gesunde und deftige Alternative zu den üblichen Eierkuchen. Die Pancakes sind ein perfekter Mittagssnack für's Büro oder ein leckeres Feierabendgericht.

Gesamtzeit: 30 Minuten

Zutaten (für 1–2 Personen)

- 4 Eier
- 150g Magerquark
- 2 TL Flohsamenschalen (Mehl)
- Bund Schnittlauch
- Handvoll glatte Petersilie
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- Kokosöl

1 Zuerst das Eiweiß vom Eigelb trennen. Nun die Kräuter waschen und sehr fein schneiden. Den Magerquark und die Kräuter mit Hilfe eines Schneebesens unter das Eigelb rühren. Die Masse anschließend gut würzen. Als nächstes folgen die Flohsamenschalen, welche vorab mit einem Pürierstab fein zerkleinert werden. Der Teig muss jetzt mindestens zehn Minuten im Kühlschrank ziehen, um dick zu werden. Zuletzt wird das Eiweiß zu Eischnee geschlagen und vorsichtig unter den Pancaketeig gehoben.

2 Etwas Kokosöl in eine beschichtete Pfanne geben und sechs gleich große Pancakes bei hoher Hitze für drei Minuten von jeder Seite anbacken.

Tipp: Die Pancakes können mit gebratenem Gemüse kombiniert werden und eignen sich perfekt als leckere Brotaufgabe.

Guten Appetit!