

Bayernland



LowCarb Pancakes

MIT KERNIGER FRISCHKÄSE HIGH PROTEIN

2 PERSONEN



CA. 15 MIN.-ZUBEREITUNGSZEIT



ZUTATEN

75 g Bayernland Kerniger Frischkäse High Protein
8 g Flohsamenschalen
3 Eier
25 g Erythrit, Stevia oder Xylit
1 Prise Salz
½ TL Backpulver
50 g Erdbeeren
100 g Domspitzmilch Schlagrahm
2 EL Butaris Butterschmalz

ZUBEREITUNG

1. Den Kernigen Frischkäse zusammen mit den Eiern, dem Süßungsmittel (Erythrit, Erythrit + Stevia, Xylit oder Zucker), Salz, Backpulver und den Flohsamenschalen mixen oder pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.
2. Den Teig bei Seite stellen und währenddessen ½ EL Butterschmalz in einer Pfanne auf mittlerer Hitze schmelzen.
3. Sobald das Fett heiß ist, den Teig löffelweise in die Pfanne geben und die Pancakes von beiden Seiten ausbacken.
4. Fett bei Bedarf löffelweise nachgeben und nach und nach alle Pancakes ausbacken.
5. Die Sahne steif schlagen und zusammen mit den Erdbeeren als Topping servieren.

Guten Appetit!



/bayernlandeg



/bayernland_eg

www.bayernland.de



Mehr Rezepte unter:
www.youtube.com/BayernlandTV