



3

## Quark-Pfannkuchen



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 2 personen

### Zubereitungsart

- 1 In einer Schüssel Kokosmehl, Eier und Quark zu einem Teig vermischen. Etwas Butter in einer Pfanne schmelzen und einen Löffel Teig hineingeben. Den Pfannkuchen wenden wenn Bläschen entstehen und die andere Seite goldbraun backen. Dies wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist. Mit Heidelbeeren servieren.

### Zutaten

- ☐ 2 Eier
- ☐ 220 g Vollmilchquark
- ☐ 70 g Kokosmehl
- ☐ 2 EL Butter
- ☐ 200 g Heidelbeeren

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 450 kcal |
| Kohlenhydrate | 21 g     |
| Fett          | 26 g     |
| Ballaststoffe | 16 g     |
| Eiweiß        | 20 g     |

Weitere kohlenhydratarmer rezepte finden sie auf [www.psfoodandlifestyle.at](http://www.psfoodandlifestyle.at)