



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