

Protein Pancake



Zutaten für 2 Personen

- 150 g Magerquark
- 2 Eier (Größe M)
- 40 g Haferflocken (fein gemahlen) **oder** Hafermehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- optional süß: etwas Erythrit/Zucker und Vanille
- optional herzhaft: Pfeffer, Kräuter oder Gewürze nach Geschmack

Zubereitung

- Quark und Eier in eine Schüssel geben und glatt rühren.
- Haferflockenmehl, Backpulver und Salz unterrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht.
- Den Teig 5 Minuten ruhen lassen, damit die Haferflocken quellen.
- Eine beschichtete Pfanne leicht einfetten und auf mittlere Hitze bringen.
- Kleine Pancakes ausbacken, jeweils ca. 2–3 Minuten pro Seite, bis sie goldgelb sind.