



Illustration mit KI

VEGETARISCH · HUHN

Fluffige Ube-Protein-Pancakes

Diese fluffigen Ube-Protein-Pancakes verbinden den angesagten Ube-Geschmack mit einer zuverlässigen High-Protein-Pancake-Basis aus Skyr, Hafermehl und Vanille-Proteinpulver. Sie werden weich, leicht violett und eignen sich perfekt für ein sättigendes Frühstück mit besonderem Twist.

10

VORBEREITUNG

15

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

384 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DIE UBE-PANCAKES

150 g Skyr

60 g Eiklar

60 g feines Hafermehl

1 Prise Salz

30 ml Milch, 1,5 % Fett

1 Ei, Größe M

30 g Vanille-Proteinpulver

5 g Backpulver

1 TL Ube-Extrakt

1 TL Rapsöl zum Ausbacken

FÜR DAS TOPPING

100 g Skyr

10 g Kokoschips

40 g Heidelbeeren

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zunächst alle Zutaten vor. Wiegen Sie Hafermehl und Proteinpulver möglichst genau ab. Geben Sie Skyr, Ei, Eiklar, 30 ml Milch und Ube-Extrakt in eine Schüssel und verrühren Sie alles mit einem Schneebesen zu einer gleichmäßigen Masse.
- 2 Geben Sie Hafermehl, Vanille-Proteinpulver, Backpulver und Salz hinzu. Rühren Sie die Zutaten nur so lange unter, bis keine trockenen Mehlnester mehr sichtbar sind. Zu langes Rühren kann Protein-Pancakes kompakter machen.
- 3 Lassen Sie den Teig 5 Minuten ruhen. Das Hafermehl nimmt währenddessen einen Teil der Flüssigkeit auf und der Teig wird etwas dicker. Er sollte danach dickflüssig vom Löffel laufen und sich in der Pfanne noch von selbst etwas verteilen. Ist Ihr Proteinpulver besonders stark bindend und der Teig sehr fest, können Sie esslöffelweise etwas zusätzliche Milch einrühren.
- 4 Erhitzen Sie eine große beschichtete Pfanne auf mittlere bis niedrige Hitze. Eine Oberflächentemperatur von ungefähr 160–170 °C ist ideal. Verteilen Sie das Rapsöl dünn in der Pfanne.
- 5 Geben Sie für jeden Pancake etwa 2 gehäufte Esslöffel Teig in die Pfanne und formen Sie ihn zu einem etwa 9–10 cm großen Kreis. Backen Sie am besten nur zwei bis drei Pancakes gleichzeitig, damit Sie sie problemlos wenden können.
- 6 Backen Sie die Pancakes auf der ersten Seite etwa 2½–3 Minuten. Der richtige Zeitpunkt zum Wenden ist erreicht, wenn der Rand sichtbar fest geworden ist, auf der Oberfläche erste kleine Bläschen erscheinen und sich der Pancake mit einem Pfannenwender problemlos vom Boden lösen lässt.
- 7 Wenden Sie die Pancakes vorsichtig und backen Sie die zweite Seite weitere 1½–2 Minuten. Die Pancakes sind fertig, wenn sie leicht gebräunt sind, sich elastisch anfühlen und die Mitte beim sanften Drücken zurückfedert. Sie sollte nicht mehr flüssig oder teigig wirken.
- 8 Nehmen Sie die Pancakes aus der Pfanne und lassen Sie sie etwa 1 Minute ruhen. Dadurch kann sich die innere Struktur setzen und die Pancakes bleiben beim Stapeln stabil.
- 9 Verteilen Sie die Ube-Pancakes auf zwei Teller. Geben Sie jeweils die Hälfte des Skyr darauf und garnieren Sie sie mit Heidelbeeren und Kokoschips. Servieren Sie die Pancakes am besten noch warm.

• MAKROS PRO PORTION

384
KALORIEN**39 g**
PROTEIN**30 g**
KOHLENHYDRATE**12 g**
FETT**5 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen