HIGH PROTEIN · VEGETARISCH

Fluffiger Ofen-Pancake mit Skyr & Beeren

Dieser fluffige High Protein Ofen-Pancake geht im Ofen richtig auf und wird außen goldbraun, innen weich und leicht cremig. Mit über 36 g Protein pro Portion durch Eier, Skyr und etwas Proteinpulver ist er perfekt für ein schnelles, sättigendes Frühstück oder Meal Prep.

5	18	2	Einfach	416 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DEN PANCAKE

- 4 Eier (Größe M)
- 50 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 2 TL Butter
- 120 ml fettarme Milch
- 15 g Vanille-Proteinpulver (Whey)
- 1 TL Erythrit (optional)
- ½ TL Backpulver

FÜR DAS TOPPING

- 200 g Skyr natur
- 1 TL Honig oder Erythrit (optional)
- 100 g Beeren (z. B. Himbeeren oder Heidelbeeren)

ZUBEREITUNG

1. Vorbereitung: Heizen Sie den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vor. Stellen Sie eine ofenfeste Pfanne (ca. 24 cm, idealerweise Gusseisen) für mindestens 10 Minuten mit in den Ofen, damit sie vollständig aufheizt.
2. Teig herstellen: Geben Sie Eier, Milch, Mehl, Proteinpulver, Vanilleextrakt, Erythrit, Salz und Backpulver in eine Schüssel. Verrühren Sie alles zu einem glatten, dünnflüssigen Teig ohne Klümpchen. Lassen Sie den Teig optional 5 Minuten ruhen, damit das Mehl quellen kann.
3. Pfanne vorbereiten: Nehmen Sie die heiße Pfanne vorsichtig aus dem Ofen und geben Sie die Butter hinein. Schwenken Sie die Pfanne, bis die Butter vollständig geschmolzen ist und leicht schäumt.
4. Backen: Gießen Sie den Teig sofort in die heiße Pfanne. Es sollte leicht zischen. Stellen Sie die Pfanne direkt zurück in den Ofen und backen Sie den Pfannkuchen 15–18 Minuten, bis er stark aufgegangen und am Rand goldbraun ist. Öffnen Sie den Ofen währenddessen nicht.
5. Konsistenz prüfen: Der Rand sollte knusprig und hochgezogen sein. Die Mitte darf noch weich und leicht puddingartig wirken – sie festigt sich beim Abkühlen.
6. Topping vorbereiten: Verrühren Sie den Skyr glatt und süßen Sie ihn optional leicht mit Honig oder Erythrit.
7. Servieren: Nehmen Sie den Pfannkuchen aus dem Ofen (er fällt leicht zusammen). Geben Sie den Skyr in die Mitte und verteilen Sie die Beeren darauf. Sofort warm servieren.

MAKROS PRO PORTION

416	36 g	32 g	16 g	2 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen