



Illustration mit KI

HIGH PROTEIN · VEGETARISCH · POST-WORKOUT

Kürbis-Protein-Pancakes mit Skyr-Zimt-Creme

Diese fluffigen Kürbis-Protein-Pancakes verbinden Haferflocken und Kürbispüree mit Ei, Eiklar und Skyr zu einem sättigenden Herbstfrühstück. Die cremige Skyr-Zimt-Creme sorgt für Frische und zusätzliche Proteine. Pro Portion kommen die Pancakes auf rund 35 g Protein.

10 VORBEREITUNG	15 ZUBEREITUNG	2 PORTIONEN	Einfach SCHWIERIGKEITSGRAD	445 kcal PRO PORTION
---------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------------------	--------------------------------

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DIE KÜRBIS-PANCAKES

100 g zarte Haferflocken
150 g Skyr Natur
120 g Eiklar
1 TL Backpulver
¼ TL gemahlener Ingwer
1 Prise Salz

180 g ungesüßtes Kürbispüree aus Hokkaido
1 Ei, Größe M
1 EL Ahornsirup
1 TL Zimt
1 Prise Muskat
1 TL Rapsöl zum Ausbacken

FÜR DIE SKYR-ZIMT-CREME

200 g Skyr Natur
½ TL Zimt

1 TL Ahornsirup

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zunächst alle Zutaten vor. Falls Sie kein fertiges ungesüßtes Kürbispüree verwenden, garen Sie Hokkaido-Kürbis bei etwa 180 °C Ober-/Unterhitze weich und pürieren ihn anschließend vollständig. Für das Rezept benötigen Sie 180 g abgekühltes Püree.
- 2 Geben Sie die Haferflocken in einen leistungsstarken Mixer und zerkleinern Sie sie zunächst möglichst fein. Geben Sie anschließend Kürbispüree, 150 g Skyr, Ei, Eiklar, 1 EL Ahornsirup, Backpulver, 1 TL Zimt, Ingwer, Muskat und Salz hinzu. Mixen Sie alles nur so lange, bis ein gleichmäßiger, dickflüssiger Pancaketeig entsteht. Er sollte langsam vom Löffel laufen und deutlich dicker als Crêpeteig sein.
- 3 Lassen Sie den Teig 5 bis 8 Minuten ruhen. Die gemahlene Haferflocken nehmen dabei Flüssigkeit auf und der Teig wird stabiler. Ist er anschließend extrem fest und lässt sich kaum portionieren, rühren Sie ihn noch einmal kurz durch. Geben Sie nicht vorschnell zusätzliche Flüssigkeit hinzu, da Kürbispüree und Skyr bereits viel Feuchtigkeit enthalten.
- 4 Verrühren Sie währenddessen für die Creme die übrigen 200 g Skyr mit 1 TL Ahornsirup und ½ TL Zimt glatt. Stellen Sie die Creme bis zum Servieren beiseite.
- 5 Erhitzen Sie eine große beschichtete Pfanne auf mittlere bis eher niedrige Hitze. Geben Sie das Rapsöl hinein und verteilen Sie es dünn. Die Pfanne sollte heiß sein, aber nicht rauchen.
- 6 Geben Sie pro Pancake etwa 2 gut gehäufte EL Teig in die Pfanne und formen Sie ihn zu einem ungefähr 9 bis 10 cm großen Pancake. Backen Sie je nach Pfannengröße drei bis vier Pancakes gleichzeitig. Lassen Sie ausreichend Abstand, damit sie sich später problemlos wenden lassen.
- 7 Backen Sie die Pancakes auf der ersten Seite etwa 3 bis 5 Minuten. Wenden Sie sie erst, wenn die Ränder sichtbar fest geworden sind, auf der Oberfläche einzelne kleine Bläschen erscheinen und sich ein Pfannenwender ohne Widerstand darunter schieben lässt. Wird die Unterseite bereits dunkel, bevor die Oberseite fest ist, reduzieren Sie die Hitze.
- 8 Wenden Sie die Pancakes vorsichtig und backen Sie sie weitere 2 bis 3 Minuten. Fertig sind sie, wenn beide Seiten leicht goldbraun sind und die Mitte beim vorsichtigen Drücken elastisch zurückfedert. Innen dürfen sie saftig sein, sollten aber nicht mehr feucht oder teigig wirken.
- 9 Lassen Sie die fertigen Pancakes etwa 1 bis 2 Minuten auf einem Teller ruhen. Dadurch stabilisiert sich die weiche Hafer-Kürbis-Struktur noch etwas.
- 10 Verteilen Sie die Pancakes auf zwei Teller und geben Sie die Skyr-Zimt-Creme darauf oder separat daneben. Servieren Sie sie am besten noch warm.

Rezept online
ansehen

• MAKROS PRO PORTION

445
KALORIEN36 g
PROTEIN55 g
KOHLENHYDRATE9 g
FETT6 g
BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Die Pancakes gelingen am zuverlässigsten bei mittlerer bis eher niedriger Hitze. Kürbispüree und Skyr machen den Teig feucht; deshalb sind die kurze Quellzeit und das langsame Ausbacken wichtig für eine fluffige, stabile Textur.