



VEGETARISCH · HIGH PROTEIN · LOW FAT

## Protein-Pancake Cereal

Diese Mini-Pancakes aus Haferflocken, Proteinpulver und Eiweiß werden wie Müsli in einer Schüssel mit Milch serviert. Ein kreatives, gesundes Frühstück, das schmeckt und sättigt – perfekt für Fitnessfans!

**10**

VORBEREITUNG

**10**

ZUBEREITUNG

**2**

PORTIONEN

**Einfach**

SCHWIERIGKEITSGRAD

**264 kcal**

PRO PORTION

### • ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

#### FÜR DIE MINI-PANCAKES

50 g zarte Haferflocken

2 Eiklar (ca. 66 g)

1 TL Backpulver

1 TL Kokosöl (zum Ausbacken)

30 g Proteinpulver (z. B. Vanille, Whey oder vegan)

40 ml Hafermilch (ungesüßt)

1 TL Ahornsirup oder Erythrit (optional, je nach Süße des Proteinpulvers)

#### ZUM SERVIEREN

200 ml Milch (z. B. fettarme Milch oder Pflanzenmilch)

Optional: frische Beeren, Zimt, Nussmus

## • ZUBEREITUNG

- 1 Haferflocken, Proteinpulver, Eiklar, Hafermilch, Backpulver und Süßungsmittel in einer Schüssel glatt rühren.
- 2 Den Teig in eine kleine Spritzflasche oder einen Spritzbeutel mit kleiner Öffnung füllen.
- 3 Eine beschichtete Pfanne mit etwas Kokosöl erhitzen.
- 4 Kleine Tropfen (ca. 1 cm Durchmesser) des Teigs in die heiße Pfanne geben.
- 5 Pancake-Drops 1–2 Minuten pro Seite goldbraun backen.
- 6 Abkühlen lassen und in einer Schüssel mit Milch servieren.
- 7 Optional mit frischen Beeren oder Zimt verfeinern.

## • MAKROS PRO PORTION

**264**  
KALORIEN**26 g**  
PROTEIN**22 g**  
KOHLENHYDRATE**8 g**  
FETT**4 g**  
BALLASTSTOFFERezept online  
ansehen