

HEIDELBEER OFEN PANCAKE



PRO
PORTION:

484 kcal
BRENNWERT

30,8 g
EIWEIß

48,5 g
KOHLENHYDRATE

17,2 g
FETT



ZUTATEN:

GEMAHLENE HAFERFLOCKEN	125 g
DINKELMEHL	125 g
WEIDER PROTEIN 80 PLUS „VANILLE“	60 g
BACKPULVER	1 TL
EI	3 STK.
MILCH (1,5% FETT)	450 ml
ERYTHRIT	50 g
KOKOSÖL	30 g
HEIDELBEEREN	150 g
SALZ	1 PRISE

ZUBEREITUNG:

1. ALLE ZUTATEN AUßER DAS KOKOSÖL UND DIE HEIDELBEEREN ZU EINEM HOMOGENEN UND DICKFLÜSSIGEN TEIG VERMENGEN.
2. IN EINER AUFLAUFFORM DAS KOKOSFETT ERHITZEN UND DIE TEIGMASSE ETWA 1 CM DICK GLEICHMÄßIG EINFÜLLEN, SOFORT DIE HEIDELBEEREN AUF DEM TEIG VERTEILEN UND BEI 200°C ETWA 30 MIN. BACKEN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN & GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER