

SCHOKO PANCAKES

PRO STÜCK:

375 kcal
BRENNWERT

30,0 g
EIWEIß

37,6 g
KOHLENHYDRATE

8,8 g
FETT



ZUTATEN:

DINKELVOLLKORNMEHL	100 g
WEIDER PROTEIN 80 PLUS Z.B. „BROWNIE-DOUBLE CHOC“	25 g
KAKAOPULVER	5 g
ERYTHRIT	50 g
FLAVOUR DROPS Z.B. „SCHOKO“	5-10
BACKPULVER	2 TL
EIER	2
MAGERQUARK	150 g
MILCH (1,5% FETT)	100 ml

ZUBEREITUNG:

1. ALLE TROCKENEN ZUTATEN IN EINER SCHÜSSEL VERMISCHEN UND ANSCHLIEßEND EIGELB, QUARK, MILCH UND ETWA 100 ml WASSER UNTERRÜHREN.
2. DAS EIWEIß ZU EISCHNEE SCHLAGEN UND VORSICHTIG UNTER DIE TEIGMASSE HEBEN.
3. IN EINER GEFETTETEN PFANNE (Z.B. MIT KOKOSÖL) DIE PANCAKES VON BEIDEN SEITEN BACKEN.
4. FÜR EINEN SÜßEN EXTRA-KICK KÖNNT IHR VOR DEM SERVIEREN NOCH EINEN KLECKS WEIDER WHEY PROTEIN CHOCO CREME AUF EUREN PANCAKE GEBEN UND MIT BEEREN TOPPEN.

VIEL SPAß BEIM NACHMACHEN &
GUTE GAINZ!



@barbell.i_kitchen

WEIDER®