

Protein Pancake

Zubereitungszeit: 10 min

Möglich für: 1.-10. Woche

Zutaten

1	Eiklar
60g	Magerquark
1 Messerspitze	Backpulver
Zimt, Vanille, Lebkuchengewürz	Nach Belieben

Zubereitung

1. Die Zutaten in eine Schüssel geben und cremig rühren
2. Ist der Teig noch zu fest, einen Schluck Wasser hinzugeben
3. Den Teig in eine leicht gefettete, keine Pfanne geben und zu Pancakes braten

Tipp

- Alle Desserts, die du mit diesem Rezept zubereitest, ersetzen einen Snack. Der Geschmack ist frei wählbar (auch mit püriertem Obst machbar)