

---

# Rezept Fitness Pfannkuchen

## Produktfotos

---



## Kurzbeschreibung

---

- Locker und trotzdem mit Biss
- Bewusster Dessertgenuss
- Schmeckt auch Kindern

## Beschreibung

---

# Zutatenliste

## Zubereitung

200 g	Vollkornhaferflocken ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
240 g	Magermilchpulver
8 Stck.	Eiweiß ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
320 ml	stilles Wasser ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
	Öl, zum Braten ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
	Zimt, Prise ( <b>Eigenbeschaffung</b> )
0,33 EL oder 6,7 g oder 1 TL	Apfelsüße, nach Belieben

## Zubereitung

1. Vollkornhaferflocken und Magermilchpulver in eine Schüssel geben und vermengen. Lauwarmes Wasser nach und nach dazu gießen, bis ein zähflüssiger Teig entstanden ist. Eiweiß, Apfelsüße und Zimt unterrühren. Sollte der Teig zu fest sein, noch etwas Wasser hinzugeben. Bitte beachten, dass die Haferflocken noch Flüssigkeit aufnehmen und den Teig fester werden lassen. Teig 5 Minuten ruhen lassen.
2. Anschließend portionsweise in einer heißen Pfanne goldgelb braten und heiß servieren.

## Mehr Informationen

---

Artikelnummer	002100104
Schwierigkeit	Leicht
Dauer	00:30
Variante	10 St.
Signal Wort	Nein
Portionen	1
Package Amount	0.000000

## Preise

---

### Zubehör Set



#### **Zubehör-Set, 1 St.**

17,95 €

- Grundausrüstung zur Herstellung von selbst gemachter Kosmetik / Seifen / Kerzen

## Zubereitung



**Apfelsüße, 250 ml**

5,75 €

- Für eine fruchtige natürliche Süße
- Nur aus besten Äpfeln

**Zimt**

0,00 €

**Öl**

0,00 €

**stilles Wasser**

0,00 €

**Eiweiß**

0,00 €



**Magermilchpulver, 400 g**

10,45 €

- erhöht die Festigkeit des Joghurts
- zur Magermilchherstellung

**Vollkornhaferflocken**

0,00 €

