



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW - CARB - 1 PORTION

PFANNKUCHEN MIT HÜTTENKÄSE UND PFIRSICHEN

ZUBEREITUNG

1. Die Milch mit dem Eiklar schaumig schlagen. Das Mandelmehl mit dem Quark, den Flohsamenschalen, dem Wasser und Salz hinzufügen, alles gut verrühren und dann ziehen lassen.
2. Den Pfirsich entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Den Orangen- und Zitronensaft mit dem Ahornsirup, der Minze und Zimt nach Geschmack zum Hüttenkäse geben und gut verrühren.
4. Ein Schuss Öl auf ein Papiertuch geben und eine kleine beschichtete Pfanne damit einreiben. Dann in die erhitzte Pfanne den Teig portionsweise geben und die Pfannkuchen ca. 2-3 Minuten von jeder Seite ausbacken.
5. Den Hüttenkäse gleichmäßig auf die Pfannkuchen verteilen und mit den Pfirsichscheiben und Minzblättchen garniert servieren.

ZUTATEN

30 g Mandelmehl
150 ml Mandelmilch
2 EL Mineralwasser
30 g Magerquark
1 TL Flohsamenschalen
1 Eiklar
1 Prise Salz
150 g Hüttenkäse, fettarm
1 Pfirsich
1 TL Ahornsirup
1 TL Minze, gehackt
2 EL Orangensaft
2 TL Zitronensaft
Zimt



423
Kalorien



25 g
Kohlenhydrate



35 g
Eiweiß



19 g
Fett



9 g
Ballaststoffe