

Heisshunger adé. – So startest du fit in den Tag.

HAFERFLOCKENPFANNKUCHEN

VORBEREITUNG 5 MINUTEN
ZUBEREITUNG 5 MINUTEN
GESAMT 10 MINUTEN

Für 1 Portion

1 EL Haferflocken

1 EL Magerquark

1 Ei

Honig

Salz

Zubereitung

- Die Haferflocken mit dem Magerquark und dem Ei vermischen. Mit Honig süßen oder wenig salzen und in einer Pfanne mit wenig Fett rausbraten.

Nährwerte pro Portion: 195 kcal, 16 g Eiweiß, 15 g Kohlenhydrate, 9 g Fett, 1,5 g Ballaststoffe

GENIEßER-TIPP

Mach gleich eine größere Menge und bewahre die Pfannkuchen im Kühlschrank auf. Dann musst du sie zum Frühstück nur noch erwärmen oder genießt die Haferflockenpfannkuchen kalt. Guten Appetit!