



Walnuss-Pfannkuchen mit Erdbeeren, Walnüssen, Schokolade und Honig



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 405 kcal	Fett: 16,5 g
Eiweiß: 16,3 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 4,6 g
Kohlenhydrate: 17,3 g	ungesättigte Fettsäuren: 11,9 g

Zubereitung:

Zubereitung:

1. Die gemahlene Haferflocken, die gemahlene Walnüsse und den Magerquark mit dem Mineralwasser in eine Schüssel geben. Dann die Eier aufschlagen und hinzugeben. Zucker Light und eine Prise Salz dazugeben. Anschließend das Ganze mit dem Pürierstab pürieren. Die Konsistenz sollte dickflüssig sein. Lässt sich nicht alles vermischen, noch einen Schuss Mineralwasser dazugeben und erneut durchmischen.
2. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze auf dem Herd langsam erwärmen lassen. Anschließend 1 EL Kokosöl dazugeben.
3. Mit einer Suppenkelle einen Klecks Teig in die Pfanne geben und dann so lange ausbacken, bis der Rand goldbraun wird. Dann sind die Pancakes zum Wenden bereit. Wenden und nach weiteren 30-60 Sekunden aus der Pfanne nehmen.
4. Zum Abschluss die leckeren Pancakes auf einem Teller aufeinander stapeln und mit den Toppings anrichten – fertig ist die leckere Mahlzeit!

Zutaten für 4 Portionen :

Für den Teig:

- 2 Eier
- 100 g gemahlene Haferflocken
- 50 g gemahlene kalifornische Walnüsse
- 150 g Magerquark
- 2 EL Zucker light oder ein anderes Süßungsmittel
- 150 ml Mineralwasser
- 1 EL Kokosöl zum Braten
- 1 Prise Salz

Toppings nach Belieben:

- Frische Erdbeeren
- Schokoraspeln (Zartbitter und/oder Vollmilch)
- Walnusshälften aus Kalifornien
- Honig oder anderen Sirup