

Walnuss-Pfannkuchen mit Erdbeeren, Walnüssen, Schokolade und Honig

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

Zubereitung:

Zubereitung:

1. Die gemahlenen Haferflocken, die gemahlenen Walnüsse und den Magerquark mit dem Mineralwasser in eine Schüssel geben. Dann die Eier aufschlagen und hinzugeben. Xucker 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 durchmixen.
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	Xucker 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