



Quinoa-Käse Pancakes mit Walnüssen



Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten inkl. Backzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	404 kcal	Fett:	28,9 g
Eiweiß:	20,2 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5,48 g
Kohlenhydrate:	19,2 g	ungesättigte Fettsäuren:	22,6 g

Zubereitung:

1. Für die vegane Variante, die goldenen Leinsamen mit Wasser vermengen und für ein paar Minuten ruhen lassen. Bei der Variante mit Ei entfällt dieser Schritt.
2. Alle Zutaten gut vermischen und die Mischung mit einem Löffel in kreisförmigen Portionen, etwa einen Finger dick, auf einem Backblech oder in einer Backform verteilen.
3. Für 15-20 Minuten bei 180°C backen.

Zutaten für 4 Portionen :

- 400 g fein gehackter Brokkoli
- 200 g gekochter Quinoa
- 100 g geriebener Käse
- 120 g gehackte Walnüsse
- 2 Eier (oder 40 g gemahlene goldene Leinsamen, vermischt mit 100 ml Wasser)