



Protein Pancakes mit Walnüssen und Beeren



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: ca. 560 kcal
Eiweiß: ca. 33 g Fett: ca. 34 g
Kohlenhydrate: ca. 32 g

Zubereitungszeit:
5 Min. | Backzeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Teigbasis:** Vermenge Hüttenkäse (oder Skyr), Eier, Haferflocken und Backpulver. Für ein homogenes Ergebnis kurz mit dem Stabmixer pürieren – so verschwindet die Struktur des Hüttenkäses komplett und der Teig wird herrlich cremig.
- Nuss-Upgrade:** Hebe etwa die Hälfte der gehackten kalifornischen Walnüsse direkt unter die Masse. Das sorgt für einen tollen Textur-Kontrast im Inneren der Pancakes.
- In der Pfanne:** Erhitze das Öl bei mittlerer Hitze. Gib kleine Teigportionen hinein. Sobald sich an der Oberseite kleine Bläschen bilden, vorsichtig wenden. Goldbraun backen und warm halten.
- Anrichten:** Staple die Pancakes und toppe sie großzügig mit den restlichen Walnüssen und den Beeren.
- Finish:** Wer es süßer mag, krönt das Ganze mit einem feinen Faden Honig oder Sirup.

Zutaten für 2 Portionen :

Für ca. 6-8 kleine Pancakes:

200 g Hüttenkäse oder Skyr
2 Eier
45 g Haferflocken
1/2 TL Backpulver
75 g gemischte Beeren
60 g kalifornische Walnüsse, gehackt
Honig oder Ahornsirup (optional)