

Frühstück

Haferflocken- Pancakes mit Erdbeercreme



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 555 kcal

Kohlenhydrate: 47 g

Proteine: 46 g

Fette: 18 g

Für die Pancakes:

- 50 g zarte Haferflocken
- 125 g Magerquark
- 2 Eier
- 5 ml Kokosöl
- 1 TL Zimt

Für die Erdbeercreme:

- 60 g Erdbeeren
- 100 g Magerquark
- 5 g Agavendicksaft

Optional:

- 3 g [VitaMoment Daily Flavour Erdbeer](#)
- 1 EL [VitaMoment Daily Kitchen Erythrit](#)



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Haferflocken, Eier und Magerquark in einer Schüssel vermengen. Danach erstmal zur Seite stellen.
2. Quark (und optional Daily Flavour Erdbeer und Erythrit) und Erdbeeren in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer Creme pürieren.
3. In einer kleinen Pfanne Kokosöl erhitzen und jeweils 1-2 EL der Haferflockenmasse in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldgelb braten.
4. Anschließend die Pancakes übereinander stapeln und immer eine Schicht der Erdbeercreme dazwischen streichen und mit Zimt bestreuen.

