1A+1B

Vegetarian

Haferflocken-Pfannkuchen

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Den Inhalt eines Beutels Haferflocken mit ca. 50 ml Wasser mischen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und ca. zwei Pfannkuchen aus dem Teig backen. Diesen Schritt wiederholen. Mit dem Karamell-Meersalz-Sirup besprenkeln und mit Zimt abschließen.

Zutaten

- [ ] 2 Beutel PS. food & lifestyle havermout
- [ ] 1 EL PS. food & lifestyle gezouten karamelstroop
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Zimt

Nährwerte pro Person

Energie	**159 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**6 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**20 g**