2A Vegetarian

Pfannkuchen mit Heidelbeeren

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. 90 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels American Pancakes Apfel-Zimt mischen. Gut schütteln. Die Heidelbeeren zum Teig hinzufügen. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und einen Pfannkuchen backen. Einen Deckel oder Teller verwenden um den Pfannkuchen zu wenden, damit die Beeren nicht herausfallen. Den warmen Pfannkuchen mit dem Frischkäse servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle American pancakes appel-kaneel
- [ ] 100 g Heidelbeeren
- [ ] 1 EL Frischkäse light
- [ ] 1 TL Butter

Nährwerte pro Person

Energie	**218 kcal**
Kohlenhydrate	**16 g**
Fett	**6 g**
Eiweiß	**21 g**