3 Vegetarian

Quark-Pfannkuchen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. In einer Schüssel Kokosmehl, Eier und Quark zu einem Teig vermischen. Etwas Butter in einer Pfanne schmelzen und einen Löffel Teig hineingeben. Den Pfannkuchen wenden wenn Bläschen entstehen und die andere Seite goldbraun backen. Dies wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist. Mit Heidelbeeren servieren.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] 220 g Vollmilchquark
- [ ] 70 g Kokosmehl
- [ ] 2 EL Butter
- [ ] 200 g Heidelbeeren

Nährwerte pro Person

Energie	**450 kcal**
Kohlenhydrate	**21 g**
Fett	**26 g**
Ballaststoffe	**16 g**
Eiweiß	**20 g**