



PANCAKES MIT APFELMUS KALORIENARM

ZUTATEN für 1 Portion (5–6 Stück)

100 g Magertopfen

1 Ei

35 g Dinkelmehl glatt

1/2 Apfel (ca. 50–60 g)

1–2 Msp. Gewürze, z.B. Porridge-Gewürz von Sonnentor oder Apfelstrudelgewürz, alternativ etwas Zimt



50 g Apfelmus ungesüsst

Dattelsirup; Fett für die Pfanne

ZUBEREITUNG

- Apfel schälen und grob reiben und nach Geschmack würzen.
- Topfen mit dem Ei und danach mit dem Mehl verrühren und den geriebenen Apfel unterheben.
- Zum Ausbacken eine beschichtete Pfanne dezent fetten, mit Backtrennspray einsprühen bzw. etwas Öl auf ein Stück Küchenrolle träufeln und die Pfanne damit „auswischen“.
- Die Pancakes auf beiden Seiten kurz backen.
- Pancakes übereinanderschichten und mit ungesüßtem Apfelmus servieren.

ENERGIE

Die Pancakes haben gesamt 300 kcal, das Apfelmus ca. 25 kcal. Das Fett für die Pfanne und der Dattelsirup sind getrennt zu berechnen.

SERVIERTIPP

Einen Klecks Skyr mit etwas Dattelsirup verrühren und auf die Pancakes geben.

Alternativ mit Dattel- oder Ahornsirup und Kokoschips dekorieren.

TIPP

Damit die Pancakes eine schöne Form bekommen, verwende ich zum Portionieren einen Edelstahlring (für Spiegeleier oder Mini-Pfannkuchen). Es gibt auch Pancakes-Bratpfannen oder Silikon-Pfannkuchenformen.



facebook.com/sugarandrose www.sugarandrose.com instagram.com/sugarandrosen