



Protein-Pancakes

Zutaten

120 g Buchweizenmehl

40 g pflanzliches Proteinpulver z. B. Reisprotein

2 Esslöffel geschrotete Leinsamen

2 Teelöffel (Weinstein-) Backpulver

1 Prise(n) keltisches Meersalz

125 ml Orangensaft

200 ml Pflanzendrink

1 Teelöffel geschmacksneutrales Öl

Etwas Chufella

Etwas Erdmandelcreme

Kochzeit: 20 min

Gesamtzeit: 20 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Mische alle trockenen Zutaten in einer Schüssel.

2.

Gib den Orangensaft, den Pflanzendrink und das Öl hinzu und verrühre alles zu einem festen, klebrigen Teig.

3.

Erhitze etwas Öl in einer Pfanne. Gib pro Pancake 1 – 2 EL des Teigs in die Pfanne, verstreiche ihn ein wenig mit dem Löffel und backe die Pancakes darin bei mittlerer Hitze aus.

4.

Baue dir ein Pancake-Türmchen und garniere alles mit deinem Lieblingsobst, Sirup, Erdmandel- oder Schokocreame.