

Esst mehr Nüsse! Low-Carb-Pancakes mit Erdnussbutter

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Butter in einer Pfanne erhitzen. 1 gut gefüllten EL Teig in die Pfanne geben und mit der Löffelseite leicht ausstreichen. Teig auf mittlerer Stufe ausbacken, bis er von unten goldbraun ist, dann wenden. Mit restlichem Teig ebenso verfahren, bis alles aufgebraucht ist. Pancakes im Backofen warmhalten.

Zutaten für 2 Portionen

4 Esslöffel Sahne
4 Esslöffel Gold-Leinsamen
2 Eier
2 Esslöffel Erdnussbutter
2 Esslöffel Ahornsirup
1/2 Teelöffel Backpulver
Butter

Erdnussbutter auf Marmelade. Erdnussbutter unter Nutella. Erdnussbutter plus Marshmallow-Creme. Warum verrückt denken, wenn es auch einfach geht?! Erdnussbutter im Pancake schmeckt nicht nur unwiderstehlich gut, es macht die kleinen Küchlein zu kohlenhydratarmen Proteinbömbchen. Weniger ist eben doch manchmal mehr.

- 1 -

Erdnussbutter, Ahornsirup, Sahne und Eier schaumig schlagen. Leinsamen und Backpulver unterrühren

- 2 -