

Low-Carb-Pancakes 'Double Chocolate Chip'

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 8 Portionen

60 g Kokosmehl
 40 g Kakao
 40 g Proteinpulver
 30 g Xucker
 1 Teelöffel Backpulver
 1/2 Teelöffel Salz
 6 Eier
 70 g Kokosöl
 250 ml Mandelmilch
 50 g Zartbitterschokolade (mindestens 70 %
 Kakaoanteil)
 Kokosöl

"Ich hätte bitte gerne einen Double Chocolate Chip Cookie. Aber nicht als Cookie, sondern als Pancake. Und auch nicht mit Weizenmehl, sondern mit Proteinpulver. Achja ... und wenn er dann auch noch wie das Original schmecken würde, wäre das grandios." - "Na klar, wenn es sonst nichts ist ..."

- 1 -

Kokosmehl mit Kakao, Proteinpulver, Xucker, Backpulver

und Salz mischen.

- 2 -

Kokosöl schmelzen und mit Eiern und Mandelmilch zu den trockenen Zutaten geben. Zartbitterschokolade hacken und unterrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen.

- 3 -

Kokosöl 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 gar ist, dann wenden. Mit restlichem Teig ebenso verfahren, bis alles aufgebraucht ist. Pancakes im Backofen warmhalten.