

Seelenschmeichler ganz leicht! 8 Low Carb Pfannkuchen



Seelenschmeichler Nummer eins: Pfannkuchen. Nicht irgendwie, sondern so, wie ihn Oma immer gemacht hat - mit einem Streuregen aus Zucker und Zimt. Wann wir die kleinen Küchlein am meisten brauchen? Eigentlich immer - wenn wir mal wieder mit dem linken Fuß aufgestanden sind. Oder unsere Waage einfach nicht so will, wie wir das wollen.

Und dann sollen Pfannkuchen helfen? Ist das nicht eher ... ähm - kontraproduktiv? Denkst du! Einfach Weizenmehl durch Mandelmehl oder Zucker durch Honig ersetzen. Und schon werden aus den kleinen Kalorien- große Proteinbomben. Vielleicht nicht ganz so wie Oma sie gemacht hat. Aber dafür ein bisschen figurfreundlicher. Und nicht weniger lecker.

Low-Carb-Pancakes 'Double Chocolate Chip'

"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" [Zum Rezept](#)



[Low Carb Pancakes 'Double Chocolate Chip'](#)

Superfood-Süßigkeit! Low-Carb-Pancakes mit Quinoa

Und auf einmal sind die kleinen Körner überall - im [Müsli](#), in [Pralinen](#) und jetzt sogar in unseren geliebten Eierkuchen. In Kombination mit Blaubeeren und Limette eine herrlich fruchtige Angelegenheit, die ihre Krönung als Quartett mit griechischem Joghurt findet. [Zum Rezept](#)



[Low-Carb-Pancake mit Quinoa und Blaubeeren](#)

Süß, süßer, Süßkartoffel-Pancakes! Low-Car-

Seelenschmeichler ganz leicht! 8 Low Carb Pfannkuchen

-Eierkuchen

Ja, mit Kürbis backen wir schon lange. Mit Süßkartoffeln auch – in diesen leckeren Waffeln zum Beispiel. Noch schneller, noch besser und noch figurfreundlicher sind diese kleinen Köstlichkeiten: Süßkartoffel-Pancakes. [Zum Rezept](#)



[Low-Carb-Pancakes aus Süßkartoffeln](#)

Ist das Marzipan? Low-Carb-Mandel-Pancakes mit Frischkäse

Cheesecake trifft Pancake trifft Low-Carb-Bäckerei. Wie das zusammenpasst? Ganz einfach! Mandelmehl, Frischkäse und Eier verrühren. Mit Xucker süßen und in einer Pfanne ausbacken. Very delicious und very fluffy! [Zum Rezept](#)



[Low-Carb-Mandel-Pancakes mit Frischkäse](#)

Low-Carb-Bananen-Pancakes mit Blaubeeren

Du magst keine überreifen Bananen? Diese Low-Carb Pancakes werden dich sicher umstimmen. Gerade in der Kombination mit Kokosmehl entsteht ganz schnell die Basis für ein fluffiges Frühstück mit wenig Kohlenhydraten und ganz vielen Vitaminen und Ballaststoffen. Starte gesund und lecker in den Tag. [Zum Rezept](#)



[Low-Carb-Bananen-Pancakes mit Blaubeeren](#)

Esst mehr Nüsse! Low-Carb-Pancakes mit Erdnussbutter

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. [Zum Rezept](#)



Seelenschmeichler ganz leicht! 8 Low Carb Pfannkuchen

Low-Carb-Pancakes mit Erdnussbutter

Ruckzuck-Low-Carb-Pancakes aus 2 Zutaten

Wenn es mal wieder schnell gehen muss - Eier aufschlagen, Bananen zerdrücken und miteinander verrühren. In einer heißen Pfanne ausbacken und genießen. So einfach, dass es die kleinen Küchlein nach dem Aufstehen, zum Mittagessen und vor dem Schlafengehen gibt - quasi den ganzen Tag. [Zum Rezept](#)



Low-Carb-Pancakes aus 2 Zutaten

So knusprig wie Fritters! Low-Carb-Pancakes mit Zucchini

Manchmal muss es einfach salzig sein. Das ist bei Stullen so und ist bei Pfannkuchen nicht anders. Nach Schokolade und Marmelade darf es gerne Zucchini und Käse gegeben – als Pancake ausgebacken und mit Basilikum und Muskatnuss veredelt. [Zum Rezept](#)

