

Pancakes ohne Mehl mit Erdbeersoße®



© Pancakes ohne Mehl mit Erdbeersoße - Rezepte mit Herz



25 min plus Wartezeit



leicht



4 Portionen

Low Carb, schnell und fruchtig.

Leckere Pancakes ohne Reue?

Kein Problem mit diesen lecker-fluffigen Low Carb-Pancakes.

Diese Pancake-Variante kommt ganz ohne Mehl aus und kommt in Begleitung einer fruchtigen Erdbeersoße daher. Perfekt für den Frühling!

Weitere Frühlingsrezepte findet ihr in unserer Ausgabe 2/2018 von Rezepte mit Herz !

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>		Für die Soße
<input type="checkbox"/>	300 g	TK-Erdbeeren
<input type="checkbox"/>	1 TL	Johannisbrotkernmehl
<input type="checkbox"/>	20 g	Ahornsirup oder Honig
<input type="checkbox"/>		Für die Pancakes
<input type="checkbox"/>	200 g	Doppelrahm-Frischkäse
<input type="checkbox"/>	6	Eier, Größe L
<input type="checkbox"/>	15 g	Ahornsirup oder Honig
<input type="checkbox"/>	2 TL	Johannisbrotkernmehl
<input type="checkbox"/>	1 EL	Öl zum Braten

Zubereitung

1. Erdbeeren in den Mixtopf geben, 10 Sek. / Stufe 10 zerkleinern, runterschieben. Danach 8 Min. / 80 °C / Stufe 1 erwärmen. Johannisbrotkernmehl und Ahornsirup zufügen und 30 Sek. / Stufe 4 vermischen. Umfüllen, beiseitestellen und abkühlen lassen.
2. Mixtopf spülen.
3. Die Zutaten für den Teig in den Mixtopf geben und 4 Min. / Stufe 3,5 vermischen.
4. Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne Pancakes von beiden Seiten braten, vorsichtig wenden.
5. Mit Erdbeersoße servieren.
6. Die Pancakes mit der Erdbeersoße servieren.

Nährwertangaben

Kcal ca. 385 kcal, 18 g E, 29 g F, 13 g KH