



# Amerikanische Pancakes – ketogenes, glutenfreies Rezept

Weiche, luftige amerikanische Pancakes aus Fibriya Backwaren Ballaststoffmix. Ohne Weizenmehl und zugesetzten Zucker zubereitet, gluten- und zuckerfrei.

Menge: 6 Pancakes

100,7 kcal

1,0 g verwertbare Kohlenhydrate

7,9 g Ballaststoffe

6,4 g Eiweiß

## ALLES, WAS DU BRAUCHST

### Zutaten

- 2 Eier
- 50 ml Milch
- 50 ml Wasser mit Kohlensäure
- 10 g Fibriya 1:4 Süßungsmix
- 25 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix

## SCHRITT FÜR SCHRITT

### Zubereitung

1. Die Eier mit dem Wasser, der Milch und dem Süßungsmittel verrühren.
2. Anschließend den Fibriya Backwaren Ballaststoffmix hinzufügen und den Teig glatt verrühren.
3. Die Pancakes in einer leicht geölten Pfanne bei mittlerer Hitze ausbacken.
4. Mit Zitronenscheiben, frischer Minze oder zuckerfreier Konfitüre serviert schmecken sie einfach köstlich.

## Nährwerte

| Nährstoff                         | 100 g      | Je Stück  |
|-----------------------------------|------------|-----------|
| Energie                           | 100,7 kcal | 40,5 kcal |
| Energie                           | 418,8 kJ   | 168,6 kJ  |
| Fett                              | 6,2 g      | 2,5 g     |
| – davon gesättigte Fettsäuren     | 1,5 g      | 0,6 g     |
| Kohlenhydrate                     | 4,8 g      | 1,9 g     |
| – davon Zucker                    | 1,0 g      | 0,4 g     |
| – davon mehrwertige Alkohole      | 3,7 g      | 1,5 g     |
| Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate | 1,0 g      | 0,4 g     |
| Ballaststoffe                     | 7,9 g      | 3,2 g     |
| Eiweiß                            | 6,4 g      | 2,6 g     |
| Salz                              | 0,7 g      | 0,3 g     |

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)