



PFANNKUCHEN UND WAFFELN

Mini-Pfannkuchen aus Bambusfaser

Neutrale Mini-Pfannkuchen aus Bambusfaser, zubereitet ohne Flohsamenschalen. Das Fibriya Gelier- & Verdickungsmittel verleiht dem Teig eine leichte, weiche und elastische Konsistenz.

Menge: 8 Mini-Pfannkuchen

118,5
kcal

2,3 g verwertbare Kohlenhydrate

10,0 g Ballaststoffe

5,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 50 g Fibriya Bambusfaser
- 1 Teelöffel Fibriya Gelier- & Verdickungsmittel
- 300 g Milch
- 3 Eier
- 20 g Olivenöl

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Bambusfaser mit dem Gelier- und Verdickungsmittel vermischen.
2. Milch, Eier und Olivenöl hinzufügen und alles zu einer homogenen Masse verrühren.
3. Einige Minuten ruhen lassen, damit die Fasern die Flüssigkeit aufnehmen können.
4. In kleinen Portionen bei mittlerer Hitze ausbacken, bis die Pfannkuchen goldbraun sind.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	118,5 kcal	77,6 kcal
Energie	490,7 kJ	321,4 kJ
Fett	7,3 g	4,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g	1,1 g
Kohlenhydrate	2,3 g	1,5 g
– davon Zucker	2,3 g	1,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,3 g	1,5 g
Ballaststoffe	10,0 g	6,5 g
Eiweiß	5,8 g	3,8 g
Salz	0,2 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)