



PFANNKUCHEN UND WAFFELN

Haferfaser-Pfannkuchen

Weiche, einfache Pfannkuchen mit Haferfaser und zuckerfreier Füllung.

Menge: 4 Pfannkuchen

149,6
kcal

0,4 g verwertbare Kohlenhydrate

7,9 g Ballaststoffe

6,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 25 g Fibriya Haferfaser
- 2,5 g Fibriya Flohsamenschalen
- 3 Eier
- 75 ml Zero-Mandelmilch
- 15 g Kokosöl
- 1 Esslöffel Fibriya Erythrit

Füllung:

- 2 Esslöffel zuckerfreie Marmelade
- 2 Esslöffel gemahlene Walnüsse
- 1 Esslöffel Fibriya Erythrit

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die Eier mit der Mandelmilch verrühren, dann die Haferfaser, die Flohsamenschalen und das Süßungsmittel hinzufügen.
2. Das geschmolzene Kokosöl unterrühren und den Teig anschließend einige Minuten ruhen lassen.
3. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze 4 Pfannkuchen ausbacken.
4. Mit zuckerfreier Marmelade und gesüßten gemahlenden Walnüssen füllen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	149,6 kcal	129,6 kcal
Energie	621,6 kJ	538,5 kJ
Fett	11,7 g	10,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	4,9 g	4,3 g
Kohlenhydrate	7,4 g	6,4 g
– davon Zucker	0,3 g	0,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	6,9 g	6,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	0,4 g	0,4 g
Ballaststoffe	7,9 g	6,8 g
Eiweiß	6,6 g	5,7 g
Salz	0,2 g	0,2 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)