



Low-Carb-Keto-Pfannkuchen

Ein Grundrezept für ketogene Pfannkuchen ohne Getreidemehl, zubereitet mit Fibriya Universal Ballaststoffmix. Die dünnen, aufrollbaren Pfannkuchen können mit Dessertcreme oder Gelee serviert oder auch für herzhafte Hortobágyi-Pfannkuchen mit Fleischfüllung verwendet werden.

Menge: 10 Pfannkuchen

120,8
kcal

2,7 g verwertbare Kohlenhydrate

5,3 g Ballaststoffe

6,0 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 30 g Olivenöl
- 5 Eier Größe M
- 550 ml Milch
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- Ölspray

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die flüssigen Zutaten gründlich vermischen und den Fibriya Universal Ballaststoffmix erst zum Schluss hinzufügen.
2. Die Pfanne erhitzen und anschließend dünn mit Ölspray einsprühen.
3. Der rohe Teig ist etwas dickflüssiger als herkömmlicher Pfannkuchenteig aus Weizenmehl – das ist völlig in Ordnung. Gib den Teig einfach mit einem Löffel in die Pfanne und verteile ihn gleichmäßig mit dem Löffel, damit er sich schön ausbreitet.
4. Bei niedriger Hitze von beiden Seiten goldbraun backen. Zum Wenden kannst du den Pfannkuchen wie einen klassischen Pfannkuchen in die Luft werfen oder auch einen Silikonspatel verwenden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	120,8 kcal	106,5 kcal
Energie	503,3 kJ	443,9 kJ
Fett	8,4 g	7,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,6 g	2,3 g
Kohlenhydrate	2,7 g	2,4 g
– davon Zucker	2,7 g	2,4 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,7 g	2,4 g
Ballaststoffe	5,3 g	4,7 g
Eiweiß	6,0 g	5,3 g
Salz	0,2 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)