



Pfannkuchen aus Kakaofaser

Dieser Pfannkuchen wird aus Ei, Milch und Kakaofaser zubereitet. Er wird zugedeckt auf der niedrigsten Stufe gebacken; Wenden ist weder nötig noch erlaubt.

Menge: 3 Pfannkuchen

133,3
kcal

1,3 g verwertbare Kohlenhydrate

2,2 g Ballaststoffe

10,8 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 2 Eier (Größe M)
- 30 ml Milch
- 1 gestrichener Esslöffel Fibriya Kakaofaser

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ei und Milch in einer Schüssel verrühren, dann die Fibriya Kakaofaser hinzufügen. Die Masse mit einem Handrührbesen oder einer Gabel vollständig klümpchenfrei verrühren.
2. Eine Pfanne dünn mit Öl einfetten und anschließend erhitzen. Den Teig hineingeben, den Deckel auflegen und den Pfannkuchen auf der niedrigsten Stufe fertig backen.
3. Dieser Kakaofaser-Pfannkuchen muss und darf nicht gewendet werden. Die Wärme und der Dampf, die sich unter dem Deckel bilden, helfen dabei, dass auch die Oberseite schön durchgart.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	133,3 kcal	61,7 kcal
Energie	556,2 kJ	257,5 kJ
Fett	9,1 g	4,2 g
– davon gesättigte Fettsäuren	2,3 g	1,1 g
Kohlenhydrate	1,3 g	0,6 g
– davon Zucker	1,1 g	0,5 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,3 g	0,6 g
Ballaststoffe	2,2 g	1,0 g
Eiweiß	10,8 g	5,0 g
Salz	0,3 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)