



PFANNKUCHEN UND WAFFELN

Im Kontaktgrill gebackene Pfannkuchen

Wenn du bei warmem Wetter keine Lust hast, am Herd zu stehen, probiere Pfannkuchen aus dem Kontaktgrill! Du musst sie nicht wenden, sie sind schnell fertig und du bekommst perfekte Pfannkuchen, die sich gut aus der Hand essen lassen.

Menge: 12 Pfannkuchen

110,6
kcal

2,2 g verwertbare Kohlenhydrate

4,7 g Ballaststoffe

5,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 6 Eier
- 40 g Olivenöl
- 60 g Erythrit
- 550 ml Milch
- 50 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Vermische alle Zutaten zu einem glatten, klumpchenfreien Teig und lasse ihn anschließend etwa 10 Minuten ruhen, damit sich der Fibriya Universal Ballaststoffmix vollsaugen kann.
2. Backe die Pfannkuchen anschließend im Kontaktgrill.
3. Du musst sie nicht wenden, sie sind im Handumdrehen fertig.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	110,6 kcal	92,1 kcal
Energie	458,7 kJ	382,3 kJ
Fett	7,6 g	6,3 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	1,5 g
Kohlenhydrate	8,2 g	6,9 g
– davon Zucker	2,2 g	1,9 g
– davon mehrwertige Alkohole	6,0 g	5,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,2 g	1,9 g
Ballaststoffe	4,7 g	3,9 g
Eiweiß	5,9 g	4,9 g
Salz	0,2 g	0,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)