



PFANNKUCHEN UND WAFFELN

Pfannkuchen vom Blech ohne Mehl – glutenfreies und kohlenhydratreduziertes Rezept

Bei diesen mehlfreien, glutenfreien und kohlenhydratreduzierten Pfannkuchen wird der angerührte Teig statt in der Pfanne auf dem Backblech gebacken. Der fertige Teig wird mit einer fruchtigen Quarkfüllung bestrichen, anschließend fest aufgerollt und in Scheiben geschnitten.

Menge: 4 Portionen

95,0
kcal

3,4 g verwertbare Kohlenhydrate

3,4 g Ballaststoffe

6,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Für den Teig:

- 20 g Olivenöl
- 3 Eier (Größe M)
- 30 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix
- 230 g Milch
- 25 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Für die fruchtige Quarkfüllung:

- 200 g gefrorene Beeren
- 0,5 Teelöffel Fibriya Gelier- & Verdickungsmittel
- 50 g Fibriya Erythrit & Stevia Süßungsmix
- 250 g körniger Quark

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Teig anrühren

1. Olivenöl, Eier, Süßungsmittel und Milch in einer Schüssel vermischen. Sobald die Masse homogen ist, zuletzt auch den Fibriya-Ballaststoffmix unterrühren.

Backen

1. Ein herkömmliches Backblech in Ofengröße mit Backpapier auslegen und die Teigmasse hineingießen. Den Teig von selbst gleichmäßig im Blech verlaufen lassen. In den auf 170 Grad vorgeheizten Backofen schieben und 40 Minuten ohne Umluft backen.

Füllung zubereiten

1. Während der Pfannkuchen backt, die gefrorenen Früchte in einem kleinen Topf aufkochen. Süßungsmittel und Geliermittel hinzufügen und unter ständigem Rühren weitere zwei Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen. Sobald die Masse abgekühlt ist, den körnigen Quark unterheben.

Zusammensetzen

1. Die fruchtige Quarkcreme gleichmäßig auf dem gebackenen und abgekühlten Teig verteilen, diesen fest aufrollen und anschließend in Scheiben schneiden.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	95,0 kcal	227,2 kcal
Energie	396,1 kJ	947,8 kJ
Fett	5,1 g	12,1 g
– davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	3,5 g
Kohlenhydrate	11,8 g	28,2 g
– davon Zucker	3,4 g	8,1 g
– davon mehrwertige Alkohole	8,4 g	20,1 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	3,4 g	8,2 g
Ballaststoffe	3,4 g	8,1 g
Eiweiß	6,6 g	15,9 g
Salz	0,2 g	0,6 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)