

PFANNKUCHEN UND WAFFELN | FITTES FRÜHSTÜCK

Herzhafter Ofenpfannkuchen

Ein leckerer, sättigender Pfannkuchen aus dem Ofen – zum Frühstück oder Abendessen.

Menge: 1 Portion | **111,2 kcal** | **1,4 g verwertbare Kohlenhydrate** | **3,2 g Ballaststoffe** | **8,4 g Eiweiß**

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 1 Ei (Größe M)
- 100 g Wasser
- Eine Prise Salz (nach Geschmack)
- 2 g Olivenöl
- 10 g Fibriya Universal Ballaststoffmix

Belag:

- 2 Eisbergsalatblätter
- 5 Scheiben Hähnchenbrustaufschnitt
- 3 Scheiben Scheiblettenkäse

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die flüssigen Zutaten glatt verrühren und anschließend den Fibriya Universal Ballaststoffmix hinzufügen.
2. 2–3 Minuten ruhen lassen und dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft in etwa 10 Minuten fertig backen.
4. Aus dem Ofen nehmen und 1–2 Minuten stehen lassen. Danach lässt sich das Backpapier leicht abziehen.
5. Ich habe den Pfannkuchen mit Salat, Aufschnitt und Käse gefüllt.

Aber jeder, wie er es mag 😀 Man kann variieren 😉

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	111,2 kcal	345,0 kcal
Energie	463,0 kJ	1436,6 kJ
Fett	7,2 g	22,4 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,0 g	9,3 g
Kohlenhydrate	1,4 g	4,3 g
– davon Zucker	1,4 g	4,3 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,4 g	4,3 g
Ballaststoffe	3,2 g	10,0 g
Eiweiß	8,4 g	25,9 g
Salz	1,1 g	3,4 g

Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗