



MAGIC SLIM SYSTEM

Apfelpfannkuchen

Zutaten: für 3 Personen

- 1 Ei
- 2 Eiklar
- 250g Buttermilch
- ½ TL Salz
- 100g Weizenmehl Type 150
- 4 EL Eiweißpulver
- Vanille
- 40ml Rapsöl zum Ausbacken
- 200g Äpfel
- 20g Rosinen
- Nach Belieben Zimt zum Bestreuen

Zubereitung:

Ei, Eiklar und Eiweißpulver mit Buttermilch und Salz verquirlen, das Mehl unterrühren. Die Äpfel entkernen und in dünne Spalten schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, leicht mit Öl ausstreichen und eine knappe Schöpfkelle Teig hinein geben. Einige Apfelspalten und ein paar Rosinen darauf verteilen, anbacken lassen, dann Pfannkuchen von der anderen Seite fertig backen. In gleicher Weise die restlichen Pfannkuchen herstellen. Heiß servieren und nach Belieben mit Zimt bestreuen.

Nährwerte:

- 370 kcal je Portion
- 24g Eiweiß
- 13g Fett
- 38g Kohlenhydrate

Viel Spaß und Erfolg beim nachmachen
Dein Team von...



MAGIC SLIM SYSTEM