

Frischkäse Pfannkuchen große Portion (Männer) Frauen ca. 30-40 % weniger

Zutaten:

60 g Frischkäse
2 Eier
90 g Mandelmehl
2 TL Xucker
120 ml Mandelmilch

Nährwerte:

Kalorien: Ca. 600 kcal
Kohlenhydrate: Ca. 14 g
Fett: Ca.28 g
Eiweiß: Ca. 58

Zubereitung:

1. Frischkäse, Eier, Mandelmehl, Xucker & eine Prise Salz mischen.
2. Nach und nach Mandelmilch untermischen.
3. Etwas Kokos Öl in die Pfanne, auf der mittleren Stufe den teig dünn in der Pfanne verteilen und von beiden Seiten anbraten.

