

# Pancakes



## Zutaten für 1 Portion

20 g	Fresubin® Protein POWDER
60 g	Weizenmehl
4 g	Backpulver
1 TL	Zucker
80 ml	Milch
1	Ei
1 EL	Rapsöl

## Nährwerte pro Portion

Energie.....	510 kcal
Eiweiss.....	32,8
Kohlenhydrate	51,4
Fett.....	18,7



## Zubereitung

1. Fresubin® Protein POWDER, Mehl, Backpulver, Salz und nach Belieben Zucker mischen.
2. Das Ei und die Milch dazu giessen und alles zu einem glatten Teig verrühren.
3. Wenig Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen.
4. Eine kleine Portion Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze Pancakes beidseitig goldbraun backen.

### TIPP

Am Schluss mit etwas Puderzucker bestreuen oder mit Ahornsirup übergiessen.