


#0198622521 | © AngelGr - iStock.com

Blaubeer-Pfannkuchen

Zubereitung

Trennen Sie die Eier und schlagen Sie das Eiweiß mit einer Prise Salz steif. Vermischen Sie Eigelb, Zucker, Backpulver sowie eine Prise Salz in einer Schüssel.

Fügen Sie anschließend das Mehl sowie den Fresubin 3.2 KCAL Drink Vanille-Karamell-Geschmack und die Milch hinzu und rühren Sie, bis die Teigmischung cremig ist. Heben Sie nun vorsichtig das steife Eiweiß unter.

Erhitzen Sie eine Pfanne, mischen Sie die Heidelbeeren in den Teig und rühren Sie diese leicht unter. Backen Sie die Pfannkuchen in der Pfanne, bis sie goldbraun sind.



Frühstück

Level ■□□□



4



30 Min.

Zutaten

| | |
|--------|-------------------------------------------|
| 200 ml | Fresubin 3.2 KCAL Drink Vanille-Karamell* |
| 2 | Eier |
| 1 TL | Salz |
| 1 EL | Zucker |
| 2 TL | Backpulver |
| 400 g | Mehl |
| 210 ml | Milch |
| 100 g | Blaubeeren |

Nährwerte pro Portion

| | |
|---------------|----------|
| Energie | 594 kcal |
| Eiweiß | 23 g |
| Fett | 12 g |
| Kohlenhydrate | 97 g |