



#483932622 | © AnjaGr - 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

* Geschmacksrichtung: Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei bestehender oder drohender Mangelernährung.