

GESUNDES FRÜHSTÜCK – eiweißreiche Pfannkuchen

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2020



Hallo meine Lieben, ich habe vor, meine kleine Frühstücksserie wieder etwas zu erweitern. Hier findet ihr Ideen, die ihr ohne großen Aufwand und in kurzer Zeit zubereiten könnt. Wichtig ist, dass es eine leichte Mahlzeit ist, die viele Nährstoffe bietet. Natürlich eignen sich diese kleinen Küchlein auch zum Brunch, Mittag- oder Abendessen. Ihr benötigt folgende

Zutaten für 4 Pfannkuchen

- 2 Mittelgroße Eier
- 100 g Hüttenkäse / Körniger Frischkäse
- 3 gehäufte EL Buchweizenmehl
- 1 gehäufter EL Kokosmehl
- Joghurt als Dip und Beeren als Topping

Zubereitung:

Die Eier schaumig rühren. Nun den Frischkäse unterheben. Zum Schluss kommt das Mehl hinzu. Alles vermengen und 5 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und einen Löffel Teig hinein geben. Von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten und mit Joghurt sowie Beeren servieren. Wer noch etwas Süße braucht, gibt etwas Ahornsirup oder Honig dazu.

Tipps: Wenn ihr lieber die herzhaftere Variante bevorzugt, könnt ihr mit Zwiebeln, Tomate oder Champignons experimentieren. Zu den herzhaften Pfannkuchen kann man zusätzlich Schinken oder Wurst mit braten. Den Frischkäse zur Hälfte mit Feta oder Parmesan ersetzen, bringt Abwechslung in den Pfannkuchen.

Gesundheitstipps: Dieses Frühstück ist wieder sehr eiweißreich und bietet alle essentiellen Aminosäuren. Im Kokosmehl befinden sich viele Mineralstoffe, wie Eisen, Zink, Magnesium, Mangan, Kalium, Kalzium, Phosphor und Kupfer. Da wir Buchweizenmehl verwenden, ist der Pfannkuchen glutenfrei. Die Beeren punkten mit vielen Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Also wieder ein Frühstück mit allen Nährstoffen.

Diese Rezepte könnten auch interessant sein: [Vollkorn-Wraps](#), [Quinoa-Porridge](#)

Für Fragen und Ideen rund um das Thema Ernährung bin ich gern für euch da. Schreibt mir einfach in die Kommentare oder eine Mail.

Eure Karin Knorr

APFELPFANNKUCHEN – gesund & lecker

geschrieben von Karin Knorr | 3. Juli 2020



Eierkuchen sind in der Regel recht schnell zubereitet und bedürfen keiner aufwändigen Zutaten. Man kann sie unterschiedlich belegen. Süß mit Ahornsirup oder mit Orangen-Honig-Butter oder auch mit Apfelstücken. Ebenso schmackhaft sind die Pfannkuchen mit herzhaften Zutaten. So kann man Zwiebeln und Champignons anbraten und unter den Pfannkuchenteig geben. In Amerika werden die Pancakes etwas dicker und kleiner serviert. Sie können zum Frühstück oder auch mittags serviert werden. Ich habe nun gesund, modern, saisonal und Kindheitserinnerungen zusammengefügt und ein leckeres Rezept für euch.

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 150 ml Milch (Mandelmilch ist sehr lecker)
- 2 Eier
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- $\frac{1}{4}$ TL Salz
- 2 Äpfel
- Ahornsirup
- Fett zum Braten (optional ohne Fett)

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer etwa 3 Minuten verrühren. Um den Teig luftiger zu bekommen, kann man das Eiweiß auch extra

schlagen und unter den verrührten Teig geben. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen. Äpfel in der Zwischenzeit in Spalten schneiden. Ich verwende eine beschichtete Pfanne ohne oder sehr wenig Kokosöl.

Nun werden etwa 2 Esslöffel Teig in die Pfanne gegeben und mit den Äpfeln belegt. Wenn der Teig stockt, wenden. Wer eine große Pfanne verwendet, kann mehrere Pancakes zur gleichen Zeit backen. Wie einfach das geht, seht ihr wieder auf meinem YouTube-Kanal. Wir haben dafür ein sehr kurzes Video gedreht, seht selbst.

Tipps: Bei Oma gab es früher die Pfannkuchen mit Zimt und Zucker. Die gesündere Alternative wäre Ahornsirup oder ganz ohne. Ich könnte mir auch Apfelmus gut vorstellen und die Pfannkuchen ohne Äpfel backen. Natürlich passen Beeren super gut zu den kleinen Küchlein.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Rezepte aus der Kindheit](#)

Besucht mich auf meinem Kanal und abonniert ihn. Dort gibt es Inspirationen kurz und knackig. So verpasst ihr kein neues Rezept. Viel Freude beim Schwelgen in der Kindheit.

Eure Karin Knorr