Low carb Pancakes aus Cottage cheese mit Banane und Zimt



Diese s Rezept wird für zwei Wochen das letzte sein, denn heute beginnt mein Urlaub und ich werde die kommenden 14 Tage in Frankreich unterwegs sein. Meine Brieffreundin und ich gehen auf große Fahrt quer durchs Land. Sicherlich werden wir köstlich speisen, spannende kulinarische Spezialitäten entdecken und vor allem wunderschöne Orte und Landschaften kennen lernen.
Natürlich werde ich euch danach berichten. Damit es aber nicht ganz still ist hier, habe ich nächste Woche noch einen Gastblog für euch: Meine Freundin Heike gibt Insidertipps für Las Vegas, wo sie häufiger Familie besucht und sich somit sehr gut auskennt. Lasst euch von ihr entführen in Cafés und Restaurants abseits der Touripfade!

Jetzt gibt es aber erst mal noch ein Rezept, das ohne Absicht

eins der Kategorie low carb geworden ist. Dabei war es schlichte Resteverwertung. Der Hüttenkäse musste weg, Eier waren viele da und wenn man das Dinkelmehl noch durch Mandelmehl ersetzt, hat man wenig Kohlenhydrate und ein gesundes, eiweißreiches Frühstück oder einen Snack.



Hüttenkäse oder cottage cheese mag ich total und esse ihn

gerne abends aufs Brot oder auch so zu Gemüse. Pancakes gibt er eine kernige Note, vor allem, wenn ein paar Haferflocken dabei sind.

Für ca. 12 kleine Pancakes:

150 g Cottage cheese
1 kleine Banane, zerdrückt
20 g Haferflocken
2 Eier
50 g Dinkel- oder Mandelmehl
2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup
1 gestr. TL Zimt

Sirup, ein paar Walnüsse und nach Belieben weitere Banane zum Dekorieren

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Kurz stehen lassen und in dieser Zeit eine beschichtete Pfanne erhitzen (dann braucht man kein Fett; ich nehme immer meine flache beschichtete Crêpepfanne). Dann auf etwa ein Drittel der Hitze herunter schalten und vier kleine Pfannkuchen in die Pfanne geben. Langsam auf der Unterseite fest und hellbraun werden lassen, dann umdrehen und kurz fertig backen.
Mit Sirup, grob gehackten Walnüssen und Banane servieren.



Ich wünsche euch zwei genussvolle und schöne Wochen und freue

mich darauf, euch von meiner Reise zu berichten und natürlich auch, euch wieder Rezepte vorstellen zu können!
Bis bald,
eure Judith