

Ein Rezept aus der Homepage www.abnehmen-mit-freunden.de



21.03.2013 - Pfannkuchen mit Himbeerquark (4 Personen)

200g Vollkornmehl

2 Eier

300ml Milch (1,5)

100ml Mineralwasser

Salz

2EL Rapsöl

150g Magerquark

200g Joghurt 1,5

250g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt), alternativ
Beerenmischung

Streusüße z.B. Stevia

Mehl, Eier, Milch, Mineralwasser und ein Prise Salz zu einem Pfannkuchenteig verrühren und mit dem Rapsöl zu 8 dünnen Pfannkuchen backen und warmstellen.

In der Zwischenzeit Joghurt und Magerquark mit den aufgetauten Beeren vermischen und nach Bedarf süßen.

Auf dem halben Pfannkuchen den Beerenquark verteilen und dann zusammenklappen (oder rollen) .

Ein gutes Rezept, wenn man mit den Kindern mal Mehlspeise essen will. ? Und der Große liebt den übriggebliebenen Quark als abendliche Nachspeise. (Allerdings in der Vollversion mit Zucker!)

Ein Rezept aus der Homepage www.abnehmen-mit-freunden.de



[Share](#) |