Apfel-Zimt-Pancakes mit Sojaquark

Fluffige Protein-Pancakes mit Apfelstücken und Sojaquark - süß & sättigend. Pancake-Teig nur kurz verrühren und einige Minuten quellen lassen. Bei mittlerer Hitze backen und erst wenden, wenn die Oberfläche Bläschen zeigt und die Unterseite goldbraun ist. Für 4–6 Personen ist das ein unkomplizierter Start in den Tag, der sich gut an den eigenen Alltag anpassen lässt. Vieles kann vorbereitet werden, sodass morgens nur noch wenige Handgriffe nötig sind.

4–6 Portionen | 30 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 200 g Hafermehl
- 2 Äpfel
- 1 TL Backpulver
- 200 ml Haferdrink
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 200 g Sojaquark

Zubereitung

01 Alle Zutaten abwiegen und bereitstellen; den Ofen rechtzeitig vorheizen.

02 Teig aus Hafermehl, Proteinpulver, Backpulver & Haferdrink rühren.

03 Apfelwürfel unterheben.

04 In Pfanne ausbacken, mit Quark servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.