

Pancake "Smelk"

Zutaten für 2 Portion/-en:

- 2 Eier (Gew.-Kl. M)
- 300 ml Köln Smelk® Haferdrink Classic
- 2 PK Vanillezucker
- 130 g Weizenmehl (Type 405)
- 1/2 TL Natron
- 2 EL Biskin® Pflanzenöl



Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verrühren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und jeweils 3 EL Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Mit Zucker und Zimt oder mit Marmelade bestrichen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte für die Zubereitung mit Vollmilch::

1 g Eiweiß, 74 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 18 g Fett, 518 kcal, 2179 kJ