



YOUR | LIFE | CHANGE  
PERSONALTRAINING

YOUR | LIFE | CHANGE Heinrich-Wolf Str. 4 50226 Frechen

# Eiweiß Pancake (Low Carb)

Rezept für einen Pancake (reicht ca. für 1 Person)

Zutaten/Einkaufsliste:

## Für den Teig braucht ihr:

- 2 EL Hanfmehl
- oder
- 50g Proteinpulver (ist nicht zwingend notwendig)
- 2-4 Eier
- Salz oder Erythrit je nach belieben
- Ein Schluck Sprudelwasser (damit der Teig fluffig wird)

## Zubereitung:

Rührt die Zutaten für den Teig zusammen und gebt die Masse anschließend in eine Pfanne. Backt den Teig bei mittlerer Stufe aus, damit er nicht von unten anbrennt und in der Mitte aber noch flüssig ist. Sobald der Teig durchgebacken ist und sich kleine Bläschen an der Oberfläche bilden, wendet ihr den Pancake. Kleiner TIPP: wenn der Pancake an der Pfanne klebt oder ihr mit dem Pfannenwender nicht unter den Pancake kommt, nehmt euch großen Essteller zur Hilfe. Backt die andere Seite für ein paar Minuten und nehmt den Pancake raus wenn er die gewünschte Bräune hat.

Guten Appetit!

YOUR | LIFE | CHANGE

Heinrich-Wolf Str. 4 50226 Frechen M 0152 061 088 88 www.your-life-change.de E andre.hermens@your-life-change.de

GESCHÄFTSFÜHRER André Hermens

RAIFFEISENBANK FRECHEN-HÜRTH IBAN DE17370623651004919021 BIC GENODED1FHH FINANZAMT BRÜHL STEUERN. 224/5116/2931