

Chai Protein-Pancakes mit Pflaumen Kompott

von Stefanie // www.stefaniegoldmarie.com

Xucker



Bild: Stefanie Anich // www.stefaniegoldmarie.com

Zutaten (1 Portion)

- 30 g Dinkelmehl
- 20 g Kokosmehl
- 15 g Vanille Whey Protein
- 2 Bio Eiklar
- 125 g Bio Quark
- 50 ml Chai Tea
- 1/2 EL Backpulver
- Xucker Bourbon Vanille
- Zimt oder Lebkuchengewürz
- 1/2 TL Kokosöl
- 200 g entkernte Zwetschgen
- 20 g Bronx Xucker
- 1/2 TL Johannisbrotkernmehl
- 2 EL warmes Wasser

Verarbeitungsschritte

Zu Beginn wird 50 ml Wasser aufgekocht und über den Chai Tea-Teebeutel gegossen. Den Tee ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Während dessen das Eiklar mit dem Quark vermengen und Kokosmehl, Dinkelmehl, Proteinpulver, Backpulver und die Gewürze dazu geben. Anschließend den abgekühlten Tee dazugeben und darauf achten, dass der Teig nicht zu flüssig ist.

Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und das Kokosöl dazu geben. Anschließend die Pancakes eingießen und für 2 bis 3 Minuten pro Seite goldbraun backen.

Für das Pflaumen Kompott das Johannisbrotkernmehl in 2 EL warmen Wasser auflösen. Nun in einer Pfanne den Bronx Xucker karamellisieren, die entsteinten Zwetschgen dazugeben und etwas Bourbon Vanille sowie Zimt dazugeben. Abschließend das Johannisbrotkernmehl unterrühren alles einmal aufkochen lassen.

Stefaniegoldmarie.com
eat.create.love by Stefanie ♥