



Mini-Pfannkuchen mit griechischem Joghurt und Beeren

Gesundheitliche Vorteile:

- **Griechischer Joghurt** ist reich an hochwertigem Eiweiß, das den Muskelaufbau unterstützt und für eine langanhaltende Sättigung sorgt. Außerdem liefert er Kalzium, das essenziell für starke Knochen und Zähne ist.
- **Beeren** wie **Erdbeeren**, **Himbeeren** und **Blaubeeren** sind reich an Antioxidantien, die helfen Zellschäden zu verhindern. Sie enthalten zudem Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt, und Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen.
- Das **Ei** liefert hochwertiges Protein sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin B12, das zur Blutbildung beiträgt. Das **Mehl** liefert komplexe Kohlenhydrate, die dem Körper Energie geben.
- **Rapsöl** enthält gesunde ungesättigte Fettsäuren, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen. Es ist auch eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Diese Mini-Pfannkuchen mit griechischem Joghurt und frischen Beeren sind eine ausgewogene Kombination aus Proteinen, Vitaminen und komplexen Kohlenhydraten. Sie eignen sich perfekt als süße Zwischenmahlzeit, die Energie liefert und dabei köstlich schmeckt.



Mini-Pfannkuchen mit griechischem Joghurt und Beeren

Zutaten (4 Portionen)

Für die Pfannkuchen:

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Zucker
- 1 Ei
- 200ml Milch (z. B. Vollmilch oder pflanzliche Alternative)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Rapsöl
- Salz

Zum Garnieren:

- 200 g griechischer Joghurt
- 150 g frische Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
- 1 EL Honig (optional)

Zubereitung

Teig vorbereiten

- Mehl, Backpulver, Zucker und eine Prise Salz in einer Schüssel vermischen. Das Ei, die Milch und optional Vanilleextrakt hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

Pfannkuchen braten

- Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Den Teig esslöffelweise in die Pfanne geben, sodass Mini-Pfannkuchen entstehen. Die Pfannkuchen auf mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen (ca. 1–2 Minuten pro Seite).

Servieren

- Die Mini-Pfannkuchen auf einem Teller anrichten und mit einem Klecks griechischem Joghurt und den frischen Beeren garnieren. Nach Belieben mit Honig beträufeln.

Nährwerte pro Portion: 310 kcal, 43 g Kohlenhydrate, 13 g Protein, 9 g Fett