

## Schoko Protein Pancakes Rezept zum selber machen (Low-Carb)



### Nährwertangaben

Angaben pro Pancake

<b>Kalorien</b>	270 kcal
<b>Protein</b>	33.6g
<b>Kohlenhydrate</b>	11.6g
<b>Fett</b>	9g
<b>Ballaststoffe</b>	3.6g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

### Zutaten für das Schoko Protein Pancakes Rezept:

- 1 Ei
- 50g Eiweiß vom Ei
- 60g Magerquark
- 15g [Whey Protein Schokolade \(10% Rabatt für Neukunden bei Myprotein\)](#)
- 10g Kakao (ungesüßt)
- 20ml Walden Farms Schoko Sirup
- 5g Backpulver
- 5g Honig
- 5ml Süßstoff

**Zusätzliche Empfehlung zum Dessert:** 1 Tasse [GymTea \(100% natürlich\)](#)



## Zubereitung der Schokolade Pancakes:

Ei, Eiweiß vom Ei, Magerquark, Honig und Süßstoff in einer Schüssel mit einem Schneebesen vermischen. In einer zweiten Schüssel Whey Protein (Schokolade), Kakao und Backpulver vermischen. Anschließend den Inhalt beider Schüsseln mischen und mit dem Schneebesen gut durch rühren.

Die Masse in einer kleinen Pfanne (Durchmesser: ca. 20 cm) bei niedriger Hitze ungefähr 8 Minuten anbraten. Anschließend mit einem Teller wenden und die andere Seite weitere 6-8 Minuten anbraten.

Den fertigen Pancake mit etwas kalorienfreiem Walden Farms Schoko Syrup übergießen und je nach Wunsch mit Früchten genießen.

Besonders gut eignen sich Bananen, Erdbeeren oder Ananas. Lass dir's schmecken und bleib fit!

## Produktempfehlung für diese Fitness Nachspeise:

