



WW Apfel-Pancakes

Description

Zutaten
Äpfel

1 Stück, klein
Zitronensaft

2 TL
Joghurt, Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5 % Fett

3 EL
Eier, Hühnereier

1 Stück, Gewichtsklasse M
Vanillezucker

1 TL
Mehl, Dinkelmehl

40 g
Backpulver

½ TL
Rapsöl

1 TL
Zimt

1 Prise(n)
Ahornsirup

1 TL
Anleitung

Äpfel halbieren, eine Hälfte in dünne Spalten schneiden, die andere Hälfte würfeln. Beides mit 1

default watermark

TL Zitronensaft betrÄpfeln.

Joghurt mit restlichem Zitronensaft, Ei und Vanillezucker verquirlen. Mehl mit Backpulver mischen und unterÄ¼hren.

Ä?l in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und 4 kleine Pancakes von jeder Seite 4â??5 Minuten abbacken, vor dem Wenden Apfelspalten auf den Pancakes verteilen.

ApfelwÄ¼rfel mit Zimtpulver in der Pfanne andÄ¼nsten, Pancakes stapeln, ApfelwÄ¼rfel auf die Pancakes geben und mit Ahornsirup betrÄpfeln.



Category

1. WW-Rezepte

Date Created

August 17, 2024

Author

jeanny

default watermark