



Protein-Pancakes

mit saisonaler Gemüsepfanne



Zutaten für 2 Personen:

Pancakes Den Quark mit den Eiern und dem Mehl zu einem glatten Teig verrühren und eine halbe Stunde quellen lassen.
60 g Buchweizenmehl
100 g Magerquark
2 Eier
100 g Champignons
etwas Salz

Soße In der noch heißen Pfanne die Pancakes ausbacken und auf Tellern stapeln. Den Joghurt mit dem Bärlauch und übrigen Zutaten in einem Mixer zu einer grünen Soße verarbeiten und schließlich über die Pancakes geben. Mit frischem Bärlauch oder einigen Pilzen garnieren und genießen.
200 ml Joghurt natur
1 TL Honig
1 Prise Salz
frischer Pfeffer
1 Bund Bärlauch