

„Gesunde Rezepte“

Salzige Pfannkuchen

ZUTATEN (FÜR 4 GLÄSER)

FIT6 Mayonnaise

1 Ei

2 Eiweiß

Kürbis

Zucchini

4 Esslöffel Haferflocken

Dill (oder anderes aromatisches Kraut nach Geschmack)

Salz



ZUBEREITUNG

Haferflocken mahlen bis zur Konsistenz des Mehls. Fügen Sie Ei und Eiweiß und 4 Esslöffel Wasser hinzu. Alles wieder mahlen. Zucchini und Kürbis reiben, mischen. Mit aromatischen Kräutern und Salz abschmecken. In einer beschichteten Pfanne oder mit etwas Olivenöl anbraten. Mit FIT6-Mayonnaise servieren.

Die salzigen Pfannkuchen eignen sich ideal für ein Frühstück oder einen Snack.

