



Chia-Pfannkuchen mit Zitronenquark und wilden Blaubeeren

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Weizenvollkornmehl
2 EL Chiasamen
1 Msp. Backpulver
1 Prise Salz
340 g wilde Blaubeeren aus Kanada aus dem Glas
250 ml fettarme Milch
500 g Magerquark
1 EL Agavendicksaft
1 EL Zitronensaft
½ TL abgeriebene Bio Zitronenschale
1 EL Öl
Minze zum Verziern



Zubereitung:

1. Mehl, Chiasamen, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben. Die Blaubeeren mit dem Blaubeersaft aus dem Glas und die Milch zufügen und alles zu einem zähflüssigen Pfannkuchenteig verrühren. Den Teig 10 Minuten quellen lassen und nochmals durchrühren. Eventuell noch etwas Milch zugeben, falls der Teig zu fest ist.
2. Den Quark mit Agavendicksaft, Zitronensaft und -schale cremig rühren.
3. Einige Tropfen Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig acht kleine Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Die Chia-Pfannkuchen mit dem Zitronenquark servieren. Nach Belieben mit Zitronenstückchen und Minze verziern.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 256 kcal / 1057 kJ
Eiweiß: 14,6 g
Fett: 5,6 g
Kohlenhydrate: 31,6 g