


**NÄHRWERTE
pro Portion:**

Brennwert	361 kcal
Kohlenhydrate	47,4 g
Eiweiß	46,8 g
Fett	8,8 g

RED VELVET PANCAKE TOWER

ZUTATEN für 3 Portionen:

- 75 g WEIDER Protein 80Plus Vanille
- 250 g Rote Beete, vorgekocht
- 450 ml Milch (1,5% Fett)
- etwas Kokosöl für die Pfanne
- 125 g Dinkelmehl
- 200 g Skyr Natur
- 2 TL Backpulver
- 3 Eier

ZUBEREITUNG:

1. Rote Beete mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß fein pürieren.
2. Die Eier trennen. Proteinpulver, Dinkelmehl und Backpulver in einer Schüssel vermischen. Anschließend Eigelb und rote Beete unterrühren.
3. Die Milch nach und nach vorsichtig hinzugeben und verrühren bis ein homogener Teig entsteht.
4. Eiweiß aufschlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Kokosöl ausbacken.
5. Die Pancakes mit etwas Skyr zu einem Pancake Tower stapeln und nach Belieben verzieren.

