

# Hafer-Apfelpfannkuchen

Gesamt-Kcal: 525 Kcal

Makros: 21g Eiweiß, 13g Fett, 76g Kohlenhydrate



## Zutaten (für eine Portion)

- 100ml Kokosdrink Alpro
- 100g gemahlene Haferflocken/ Instantoats
- 25ml Sprudel/ Mineralwasser
- 1 Ei
- ¼ Pck Vanillezucker
- ¼ Apfel
- 1 Prise Salz
- Öl zum Anbraten

## Los geht`s

1. Die Eier trennen und das Eiklar schaumig schlagen.
2. Eigelb mit anderen Zutaten außer dem Apfel in einer Schüssel mischen und anschließend den Eischnee unterrühren.
3. Apfel schälen, in Scheiben oder kleine Stücke schneiden und zu der Teigmasse geben.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig von beiden Seiten goldbraun backen lassen.
5. Je nach Belieben können noch Rosinen und Zimt dazugegeben werden.