**PAN CAKES**

**Zutaten:**

100 g Mehl
100 ml Magermilch
1 Ei
1 TL Backpulver
1 EL Erythrit (Zucker)

etwas Kokosöl für die Pfanne

250 g Skyr natur/griech. Joghurt/Topfen

Vanille Flavourdrops von Gymqueen
Früchte nach Wahl

**Zubereitung:**

\* Eiklar zu Schnee schlagen
\* Mehl, Milch, Dotter, Backpulver
   und Erythrit mixen
\* Eiklar vorsichtig unterheben
\* etwas Kokosöl in beschichteter Palatschinken-pfanne erhitzen
\* Teig esslöffelweise in die Pfanne - anbacken - wenden

\* fertige Pancakes mit  Skyr/Joghurt/Topfencreme anrichten
\* mit Früchten beliebig dekorieren

**Abnehmen darf auch schmecken!!!**
*Schmeckt warm und kalt :-)*
**Kalorien:** individuell zu berechnen je nach Zutaten