**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