



Orangen-Mohn-Pancakes

Ergibt: 12 Pancakes

Zutaten:

1 Orange

100 g Skyr

1 Ei, Größe L

50 g Mandelmehl, teilentölt

1 TL Backpulver

1 EL Erythrit-Puderzucker

2 EL Mohn

1 TL Rapsöl

Zubereitung:

1. Die Orange waschen, die Schale abreiben und die halbe Orange auspressen. Die andere Hälfte der Orange filetieren.
2. Skyr mit dem Ei und 50 ml Orangensaft gut verrühren, dann Mandelmehl, Backpulver, Orangenabrieb und Puderzucker gut unterrühren. Zum Schluss den Mohn unterheben.
3. Das Öl mit einem Pinsel in einer Pfanne verteilen und die Pancakes darin von beiden Seiten goldbraun braten. Mit den Orangenfilets anrichten.