

Low-carb-Crêpes mit Protein und Zitronen-Quark

Für 4 Portionen

250 g Magerquark	$\frac{1}{2}$ Zitrone (40 g)	1 Schuss fettarme Milch (1,5%)
1 Spritzer Stevia	400 ml fettarme Milch (1,5%)	125 g Sojamehl
4 Eier (Größe M)	3 EL Eiweißpulver	1 Spritzer flüssige Stevia
1 Prise Salz	2 TL Kokosöl	50 g Bitterschokolade (70%)

Den Quark in einer Schüssel mit dem ausgepressten Saft der Zitrone, 1 Schuss Milch und 1 Spritzer Stevia cremig rühren.

Für den Teig Milch, Sojamehl, Eier, Eiweißpulver, Stevia und Salz in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verquirlen.

$\frac{1}{4}$ TL Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig darin kellenweise bei mittlerer Hitze zu dünnen Pfannkuchen ausbraten.

Wenn der Teig auf der Unterseite goldbraun ist, die Pfannkuchen wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun braten.

Die Crêpes auf einen Teller gleiten lassen, mit einigen Klecksen Quark bestreichen und mit etwas geraspelter Schokolade bestreut servieren.

Frank Rosin