

Low Carb Palatschinken

Mit dem Rezept für Low Carb Palatschinken lässt sich sorgenfrei Schlemmen, eine wirklich leckere Alternative zu der sonst eher kalorienreichen Speise!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

6 Stk.	Eier
150 g	Eiweiß-Pulver
150 g	Traubenkernmehl
200 ml	Wasser
200 ml	Milch
	Öl (zum Anbraten)

Zubereitung

1. Für den **Low Carb Palatschinken** als Erstes die Eier in eine Schüssel schlagen. Dann Eiweißpulver, Traubenkernmehl, Milch und Wasser zugeben. Alles sehr gut vermischen, bis sich eine glatte Masse ergibt.
2. Danach etwas Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Wenn die Pfanne heiß ist, mit einer großen Kelle etwas von der Mischung in die Pfanne geben. Die Mischung in der Pfanne sofort glatt streichen. Den Palatschinken für etwa zwei Minuten braten, wenn er sich schon schön von der Pfanne lösen lässt, wenden. Wenn er noch zu weich ist, etwas länger braten lassen. Die andere Seite des Palatschinkens, dann auch wieder für etwa zwei Minuten braten lassen. Herausnehmen und sofort servieren.

Tipp

Die Low Carb Palatschinken lassen sich süß oder herzhaft belegen. Frische Früchte oder leckeres Gemüse passen hervorragend als Belag oder Füllung. Um die bereits fertigen Palatschinken warmzuhalten, diese einfach bei sehr geringer Temperatur in den Ofen stellen. Dann können alle

bequem zur selben Zeit serviert werden.