Protein Topfen Taler

Diese Protein Topfen Taler mit Magertopfen sind eine Kombination aus Genuss und Fitness-Küche. Sie liefern wertvolle Proteine, schmecken wunderbar fluffig und sind im Nu fertig.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

500 g	Magertopfen
3 Stk.	Eier
2 TL	Backpulver
90 g	Mehl
1 TL	Vanilleextrakt
1 EL	Ahornsirup (oder Honig)
1 EL	Pflanzenöl

Zubereitung

1. Für die **Protein Topfen Taler** den Magertopfen zusammen mit den Eiern in eine Schüssel geben und glatt verrühren. Backpulver, Mehl, Vanilleextrakt und Ahornsirup hinzufügen und alles zu einem cremigen, homogenen Teig vermengen.

2. Etwas Pflanzenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mit einem Eisportionierer oder Esslöffel Teighäufchen in die Pfanne setzen und leicht flach drücken. Die Protein Topfen Taler von beiden Seiten jeweils etwa 3 bis 4 Minuten bie mittlerer Hitze goldbraun ausbacken, bis sie außen leicht knusprig und innen schön saftig sind. Die fertigen Taler kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm servieren.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp

Die Protein Topfen Taler schmecken hervorragend mit frischen Beeren, etwas Staubzucker oder einem Klecks Naturjoghurt. Wer es noch proteinreicher mag, kann sie zusätzlich mit Skyr oder Proteincreme servieren.