



PROTEIN PANCAKES

REZEPTBUCH

18 HERRLICHE
PFANNKUCHEN-
REZEPTEN

BODY&FIT[®]





PROTEIN PANCAKES REZEPTBUCH

Sehr geehrter Kunde,

Vor dir liegt das Body & Fit Protein Pancake Rezeptbuch. In dem Buch findest du 18 herrliche Rezepte für die Zubereitung der Perfect Protein Pancakes von Body & Fit.

Wir haben 4 Variationen die du ausprobieren kannst:

- ◇ Süße Pfannkuchen
- ◇ Herzhafte Pfannkuchen
- ◇ Healthy Pfannkuchen
- ◇ Dessertpfannkuchen

Hast du selbst noch ein leckeres Pfannkuchenrezept, dann hören wir das gerne! Teil es mit uns über soziale Netzwerke.

Guten Appetit!

**Backtipps
kannst du auf
Seite 16
finden!**

**Der Perfect Protein
Pancake enthält pro Portion
von 50 Gramm:**

Kcal	185,5
KJ	575,2
Eiweiße	29,14 g
Fett	1,18 g
Kohlenhydrate	13,98 g
Fasern	1,2 g



SÜßE PFANNKUCHEN

Weißer Schokolade

Pfannkuchen



Orangen

Pfannkuchen



Birne, Apfel und Rosinen

Pfannkuchen



Honig Butter

Pfannkuchen



Pflaumen-Mandelteig

Pfannkuchen



Kirschen und Schlagsahne

Pfannekuchen



SÜßE PFANNKUCHEN

WEIßE SCHOKOLADE

Pfannkuchen

◇◇◇

Zutaten:

- ◇ 100 Gramm Blaubeeren
- ◇ 50 ml Quark
- ◇ 2 Esslöffel gemahlene Haselnüsse
- ◇ 4 Stückchen weiße Schokolade

◇◇◇

Zubereitung:

Erhitze eine Küchenpfanne mit einem Schuss Olivenöl und verteile das Öl gut über die ganze Pfanne. Gieß den Pfannkuchenteig in die Pfanne. Wenn die Unterseite braun ist, kannst du den Pfannkuchen wenden. Hol den Pfannkuchen aus der Pfanne, sobald er gänzlich gar und braun ist. Bestreich den Pfannkuchen mit dem Quark und den Blaubeeren. Garniere ihn mit den gemahlene Haselnüssen und raspele die weiße Schokolade über den Pfannkuchen.

ORANGEN

Pfannkuchen

◇◇◇

Zutaten:

- ◇ 1/2 Orange
- ◇ Honig nach Geschmack

◇◇◇

Zubereitung:

Koch eine ganze Orange einschließlich Schale für etwa 10 Minuten bis sie weich geworden ist. Entferne die harten Bestandteile von der Ober- und Unterseite und schneide sie mittig durch. Gib die halbe Orange einschließlich Schale in einen Mixer und misch dies mit 50 Gramm Perfect Protein Pancakes und 120 ml Wasser zu einer glatten Substanz. Brate den Pfannkuchen mit Olivenöl in einer Pfanne gar. Hol den Pfannkuchen aus der Pfanne, wenn er an beiden Seiten schön goldbraun geworden ist. Serviere ihn mit Honig.

SÜßE PFANNKUCHEN

BIRNE, APFEL UND ROSINEN

Pfannkuchen

∞∞

Zutaten:

- ◇ 1 Birne
- ◇ 1 Apfel
- ◇ 20 Gramm Rosinen

∞∞

Zubereitung:

Schäle und schneide die Birne in dünne Scheiben. Schäle und schneide den Apfel in dünne Streifen. Brate die Birne, den Apfel und die Rosinen mit Olivenöl in einer Küchenpfanne. Gieß den Pfannkuchenteig darüber und backe die Unterseite braun. Dreh den Pfannkuchen um und backe ihn gar.

HONIG BUTTER

Pfannkuchen

∞∞

Zutaten:

- ◇ Honig nach Geschmack
- ◇ Butter nach Geschmack
- ◇ 1 Esslöffel Rosinen

∞∞

Zubereitung:

Backe mit dem Pfannkuchenteig 4 klein Pfannkuchen anstatt 2 Großer. Backe sie schön braun und serviere sie warm. Bestreiche die Pfannkuchen mit einem Stück Butter. bestreiche sie anschließend [nach eigenem Geschmack] mit Honig. Gib abschließend die Rosinen hinzu.

SÜßE PFANNKUCHEN

PFLAUMEN-MANDELTEIG Pfannkuchen

∞∞

Zutaten:

- ◇ 3 Pflaumen
- ◇ 2 Esslöffel Apfelsaft
- ◇ 50 Gramm Mandelmasse
- ◇ 2 Esslöffel Mandelsplitter

∞∞

Zubereitung:

Bereite den Pfannkuchen gemäß den Anweisungen auf der Packung. Schneide die Pflaumen in kleine Stückchen und entferne die Kerne. Gib die Mandelsplitter in eine Küchenpfanne und röste sie leicht. Misch die Mandelmasse mit dem Apfelsaft. Verteil das Gemenge über den Pfannkuchen. Gib anschließend die Pflaumenstückchen auf den Pfannkuchen. Bestreu das Ganze anschließend mit den Mandelsplittern.

KIRSCHEN UND SCHLAGSAHNE Pfannkuchen

∞∞

Zutaten:

- ◇ ¼ Glas Kirschen auf Sirup
- ◇ ½ Packung Schlagsahne

∞∞

Zubereitung:

Gib die Schlagsahne in eine große Schüssel. Gib nach Geschmack Zucker hinzu und misch das Ganze bis eine feste Masse entstanden ist. Pass auf, dass du ihn nicht zu lang mischt. Erhitze die Kirschen auf kleiner Flamme in einem Topf. Verteil die Kirschen über dem Pfannkuchen und runde es mit Schlagsahne ab.



HERZHAFTE PFANNKUCHEN

Spinat und Frischkäse

Pfannkuchen



Schinken und Ananas

Pfannkuchen



Hühnchen

Pfannkuchen



Mozzarella

Pfannkuchen



Räucherlachs

Pfannkuchen



Hackfleisch

Pfannkuchen

HERZHAFTE PFANNKUCHEN

SPINAT UND FRISCHKÄSE

Pfannkuchen

∞∞

Zutaten:

- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 150 Gramm Spinat
- ◇ 20 Gramm Pinienkerne
- ◇ 1 Esslöffel Frischkäse light

∞∞

Zubereitung:

Schäl die Zwiebel und schneide sie in kleine Stückchen. Wasch den Spinat und lass ihn gut abtropfen. Röste die Pinienkerne ohne Butter in einer Pfanne bis sie schön braun sind. Erhitze einen Schuss Olivenöl in einer Küchenpfanne und verteile es gut über die ganze Oberfläche. Brate die Zwiebel auf hoher Flamme gar, gib den Spinat hinzu und warte bis er schrumpft. Stell die Flamme klein und gib den Pfannkuchenteig hinzu. Hol den Pfannkuchen heraus, wenn er gar ist, und garniere ihn mit den Pinienkernen und dem Frischkäse.

SCHINKEN UND ANANAS

Pfannkuchen

∞∞

Zutaten:

- ◇ 2 Scheiben Schinken
- ◇ 2 Scheiben Ananas
- ◇ 1 Esslöffel Frischkäse light
- ◇ 75 Gramm Rucola

∞∞

Zubereitung:

Schneide die Ananas in kleine Stückchen. Gib einen Schuss Olivenöl in eine Küchenpfanne und verteile es über die gesamte Oberfläche. Brate die Ananas kurz in einer Pfanne bis sie warm und leicht verfärbt ist. Gib das Pfannkuchengemisch hinzu und gare den Pfannkuchen auf großer Flamme. Wenn der Pfannkuchen gar ist legst du den Schinken obenauf. Erhitze es und hol den Pfannkuchen aus der Pfanne. Verteile den Frischkäse und die Rucola über den Pfannkuchen.

HERZHAFTE PFANNKUCHEN

HÜHNCHEN Pfannkuchen



Zutaten:

- ◇ 1 Stück Hühnerfilet
- ◇ 150 Gramm Spinat
- ◇ 50 Gramm Feta
- ◇ 1 Knoblauchzehe



Zubereitung:

Schneide das Hühnerfilet in Stückchen und bring es mit Salz und Pfeffer auf den richtigen Geschmack. Quetsch den Knoblauch und schneide ihn in kleine Stückchen. Erhitze das Olivenöl in einer Küchenpfanne und verteile die Oliven über den Boden. Brate das Hühnerfilet und den Knoblauch in einer Küchenpfanne bis das Huhn gar ist. Wasch inzwischen den Spinat und lass ihn gut abtropfen. Gib ihn zu dem Huhn und lass den Spinat schrumpfen. Leg dann den Deckel auf die Pfanne, so dass der Pfannkuchen gut garen kann. Nimm auf halbem Wege den Deckel ab und verteile den Feta über den Pfannkuchen.

MOZZARELLA Pfannkuchen



Zutaten:

- ◇ ¼ Kugel Mozzarella
- ◇ 3 Scheiben Parmaschinken
- ◇ 2 Esslöffel Feigenkompott
- ◇ 4 frische Basilikumblätter



Zubereitung:

Erhitze einen Schuss Olivenöl in einer Pfanne, verteile das Öl gut über die ganze Pfanne. Gib den Pfannkuchenteig in die Pfanne. Wenn die Unterseite braun ist, kannst du den Pfannkuchen wenden. Schneide die Mozzarella in kleine Stückchen und verteile diese über den Pfannkuchen. Verteile auch den Schinken über den Pfannkuchen. Wenn der Pfannkuchen an der Unterseite braun ist, holst du ihn aus der Pfanne. Verteile den Feigenkompott und das Basilikum über den Pfannkuchen.

HERZHAFTE PFANNKUCHEN

RÄUCHERLACHS Pfannkuchen

∞∞

Zutaten:

- ◇ 50 Gramm Salat
- ◇ 2 Esslöffel Crème Fraiche
- ◇ 1 Lauchzwiebel
- ◇ Pfeffer
- ◇ Schnittlauch
- ◇ 100 Gramm Räucherlachs

∞∞

Zubereitung:

Erhitze etwas Olivenöl in einer Küchenpfanne und gib den Pfannkuchenteig in die Pfanne. Wende den Pfannkuchen und brate auch die andere Seite braun. Hol den Pfannkuchen aus der Pfanne und bestreiche ihn mit 1 Esslöffel Crème Fraiche. Verteil den Salat und den Räucherlachs über den Pfannkuchen. Misch den Rest der Crème Fraiche mit Schnittlauch, Pfeffer und der feingeschnittenen Lauchzwiebel. Verteil dies über den Lachs.

HACKFLEISCH Pfannkuchen

∞∞

Zutaten:

- ◇ 100 Gramm Hackfleisch
- ◇ 1 Paprika
- ◇ 1 Zwiebel
- ◇ 1 Knoblauchzehe
- ◇ 2 Esslöffel Mango Chutney

∞∞

Zubereitung:

Schneide den Knoblauch in kleine Stückchen. Erhitze Öl in einer Küchenpfanne und verteile das Öl über den Boden. Brate das Gehackte zusammen mit dem Knoblauch. Schäl die Zwiebel und schneide sie fein. Wasch die Paprika entferne die Kerne. Schneide auch sie in kleine Stückchen. Gib das Gemüse zu dem Gehackten und brate es kurz auf hoher Flamme. Dreh die Flamme niedrig und gib den Pfannkuchenteig hinzu. Leg den Deckel auf die Pfanne, so dass der Pfannkuchen gut garen kann. Serviere ihn zusammen mit dem Mango Chutney.



HEALTHY PFANNKUCHEN

Erdnuss und Banane
pfannkuchen



Superfood Schoko
pfannkuchen



Birne und Pekannuss
pfannkuchen



Gojibeeren und Mandeln
pfannkuchen

HEALTHY PFANNKUCHEN

ERDNUSS UND BANANE

Pfannkuchen

∞∞

Zutaten:

- ◇ ½ Banane
- ◇ 1 EL Erdnüsse
- ◇ 1 TL Kakaonibs
- ◇ Zimt

∞∞

Zubereitung:

Bereite den Pfannkuchen gemäß den Packungsanweisungen. Schneide die Banane in Scheiben. Bestreich den Pfannkuchen mit der Erdnussbutter und beleg ihn mit den Bananenscheiben. Streu danach die Kakaonibs über den Pfannkuchen.

SUPERFOOD SCHOKO

Pfannkuchen

∞∞

Zutaten:

- ◇ 2 Teelöffel Kakaopulver
- ◇ 1 TL Macapulver
- ◇ Handvoll Erdbeeren
- ◇ 2 EL Shake & Smoothie Mix [bspw. Kokosnuss, Chia & Kakao]

∞∞

Zubereitung:

Gib den Kakao und das Macapulver in den Pfannkuchenteig. Erhitze ein wenig Kokosöl in einer Pfanne und verteile es gut in der Pfanne. Gib den Pfannkuchenteig in die Pfanne und backe ihn an beiden Seiten braun. Entferne die Spitzen von den Erdbeeren und schneide sie längs durch die Mitte. Verteile die Erdbeeren und den Shake & Smoothie Mix über den Pfannkuchen.

HEALTHY PFANNKUCHEN

BIRNE UND PEKANNUSS

Pfannkuchen

∞∞

Zutaten:

- ◇ 1 Birne
- ◇ 1 TL Kokosöl
- ◇ 1 TL Zimt
- ◇ 1 EL Maulbeeren
- ◇ 1 EL Pekannüsse

∞∞

Zubereitung:

Bereite den Pfannkuchen gemäß den Packungsanweisungen. Schneide die Birne in Stücke. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne und brate die Birne kurz mit dem Zimt. Verteile das Birnen-Zimt-Gemisch über den Pfannkuchen. Garniere es mit den Maulbeeren und den Pekannüssen.

GOJIBEEREN UND MANDELN

Pfannkuchen

∞∞

Zutaten:

- ◇ 25 Gramm Gojibeeren
- ◇ 20 Gramm Mandelsplitter
- ◇ 2 EL Whey Isolat Crispies
- ◇ Schluck Honig

∞∞

Zubereitung:

Bereite den Pfannkuchen gemäß den Packungsanweisungen. Verteile die Gojibeeren, Mandelsplitter und Whey Isolat Crispies über den Pfannkuchen. Garniere es nach Geschmack mit ein wenig Honig.



DESSERT PFANNKUCHEN

PFANNKUCHEN
mit Erdbeeren und Joghurteis

PFANNKUCHEN
mit Himbeeren und Vanilleeis



DESSERT PFANNKUCHEN

PFANNKUCHEN

mit Erdbeeren und Joghurteis

∞∞

Zutaten:

- ◇ 2 Kugeln Joghurteis
- ◇ 100 Gramm Erdbeeren
- ◇ 2 Teelöffel Zucker
- ◇ Schlagsahne nach Geschmack

∞∞

Zubereitung:

Nimm da Eis aus dem Gefrierfach und lass es weich werden. Erhitze einen Schuss Olivenöl in einer Küchenpfanne und verteile das Öl gut in der ganzen Pfanne. Gib den Pfannkuchenteig in die Pfanne. Wenn die Untersite braun ist, kannst du den Pfannkuchen wenden. Nimm den Pfannkuchen aus der Pfanne. Schneide die Erdbeeren in kleine Stückchen und schöpfe Zucker über die Erdbeeren. Verteil das Eis und die Erdbeeren über den Pfannkuchen. Gib nach Geschmack eventuell Schlagsahne hinzu.

PFANNKUCHEN

mit Himbeeren und Vanilleeis

∞∞

Zutaten:

- ◇ 1 Portion Body & Fit Vanilleeis
- ◇ 125 Gramm Himbeeren
- ◇ Puderzucker nach Geschmack

∞∞

Zubereitung:

Bereite einen Tag zuvor eine Portion Vanilleeis gemäß den Angaben auf der Packung zu. Erhitze einen Schuss Olivenöl in einer Küchenpfanne und verteile das Öl gut in der ganzen Pfanne. Nimm das Eis aus dem Gefrierfach und lass es weich werden. Gib den Pfannkuchenteig in die Pfanne. Wenn die Unterseite braun ist, kannst du de Pfannkuchen wenden. Hol den Pfannkuchen aus der Pfanne. Verteil das Eis und die Himbeeren über den Pfannkuchen und garniere den Pfannkuchen mit dem Puderzucker.



BACKTIPPS

Zubereitung:

Erhitze einen halben Esslöffel Kokosöl oder ein Stück Backbutter auf mittelgroßer Flamme. Misch zwischendurch in einem Shaker zwei Messlöffel Perfect Protein Pancake Mix mit 150 ml Wasser. Verteil den Perfect Protein Pancake Mix gleichmäßig in der Pfanne sobald das Öl oder die Butter heiß ist. Warte bis die Oberseite des Pfannkuchens nicht mehr flüssig ist, ehe du ihn umdrehst. Du kannst eventuell einen Deckel auf die Pfanne legen, um dies zu beschleunigen. Back den Pfannkuchen noch eben kurz.

Um es sogar noch einfacher zu machen, kannst du mehrere Pfannkuchen gleichzeitig backen. Diese sind im Kühlschrank einige Tage haltbar. Eben kurz aufgewärmt oder kalt, so hast du jederzeit einen herrlichen eiweißreichen Pfannkuchen zur Hand! Sehr einfach und gesund und zudem die perfekte Wahl in jeder (Eiweiß-)Diät oder für den Aufbau von Muskelmasse.

So machst du mit Perfect Protein Pancakes im Handumdrehen die leckersten eiweißreichen Pfannkuchen!

Findest du es schwierig einen guten Pfannkuchen zuzubereiten?

Mit diesen Tipps gelingt es dir sicher den perfekten Pfannkuchen zu machen:

- ◇ Sorg immer für eine gute Pfanne mit Antihafbeschichtung.
- ◇ Fette die Pfanne gut mit beispielsweise Kokosöl oder Smart Cooking Spray ein.
- ◇ Füge dem Teig ein zusätzliches Eiweiß hinzu, sodass der Pfannkuchen besser backt.
- ◇ Gib eventuell einen Schuss Milch in den Teig.



BODY&FIT[®]

© 2015 BODY & FIT

Das Protein Pancakes Rezeptbuch
von Body & Fit wurde mit größter
Sorgfalt zusammengestellt.
Der Herausgeber ist nicht für falsche oder
fehlende Angaben verantwortlich.

www.bodyandfit.de