



## Low Carb Käse-Pancakes

Hauptgericht | Snack

### ZUTATEN

250 g Quark,  
2 Eier,  
40 g neutrales Proteinpulver,  
etwas Mehl zum Andicken  
(optional kann das Proteinpulver auf mit Mehl ersetzt werden),  
16 g Backpulver,  
200 g Heinrichsthaler  
Emmentaler Reibekäse,  
eine Zwiebel,  
3 Lauch-Zwiebeln,  
150 g Tomaten,  
150 g Champignons,  
Olivenöl zum Braten,  
Salz, Pfeffer,  
frisches Basilikum,  
Kräuterlinge

### ZUBEREITUNG

ca. 30 min

### ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen. Champignons waschen und ebenfalls schälen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. In der Zwischenzeit Tomaten und Lauchzwiebeln waschen und fein hacken. Beides in einer Schüssel vermengen.

Nun Quark, Eier, Backpulver, Mehl und etwas Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verrühren. Die vorbereiteten Zutaten aus der Pfanne, das Tomaten-Zwiebel-Gemisch und die Hälfte des Käses in den Teig geben und unterheben. Mit Kräuterlingen würzen.

Olivenöl am besten in einer Pancake-Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit einem großen Löffel 3-4 Löffel Teigmasse in die Pfanne geben. Pancakes für ca. 3 min braten, bis sie von beiden Seiten gold-braun sind.

**Tipp:** Nicht zu zeitig wenden, damit der Pancake nicht auseinanderfällt.

Kurz bevor ihr die Pancakes aus der Pfanne nehmt, noch einmal mit extra Käse bestreuen.

Zum Servieren frisches Basilikum dazu geben.

*Guten  
appetit!*