

# Pfannkuchen mit Quark und Früchten

mit Kichererbsenmehl für eine höhere  
Proteinaufuhr

## Zutaten:

- 50g Kichererbsenmehl
- 1/2 EL Zucker oder Sirup
- 1/2 TL Backpulver
- 1,5 EL Rapsöl
- 100 ml Wasser
- 100g Sojaquark
- 1 frische Bio-Feige
- 1 frischer Bio-Pflaumsich
- 50g Himbeeren (Bio)
- 10-20g Walnüsse



## Zubereitung:

Für den Pfannkuchenteig das Kichererbsenmehl mit Zucker, Backpulver, Öl und Wasser zu einem flüssigen Teig verrühren. In einer Pfanne Raps- oder Kokosöl erhitzen. Die Hälfte des Teigs im erhitzen Öl in der Pfanne von beiden Seiten ausbraten, den fertigen Pfannkuchen evtl. im Ofen bei geringer Temperatur warmhalten. Mit dem restlichen Teig auf gleiche Weise einen 2. Pfannkuchen ausbraten.

Währenddessen den Quark mit etwas Wasser stecken, so daß er eine cremige Konsistenz bekommt. Das Obst waschen und Feige und Pflaumsich in dünne Scheiben schneiden (Feige kann mit Schale verzehrt werden).

Den ersten Pfannkuchen auf einen Teller legen, mit 1/3 des cremigen Quarks bestreichen und mit 1/3 des in Scheiben geschnittenen Obstes belegen. Nach als 1/3 des Quarks auf das Obst geben. Den 2. Pfannkuchen darauf legen mit dem restlichen Obst und Quark belegen. Mit den Himbeeren und Walnüssen dekorativ garnieren.