

## Pancakes mit Orangen, Mandeln & Honig



### Zutaten für 10-12 Stück

- 140 g Weizenmehl (Typ 405)
- 100 g gemahlene Mandeln
- 4 EL all in® PURE Protein Pulver
- 3 Eier
- 120 ml Wasser
- 60 ml Orangensaft
- 2 EL Honig
- 1/2 TL Natron
- 1/2 TL Salz
- 2 Orangen
- Mandelsplitter



### Zubereitung

1. Alle Zutaten, bis auf die Orangen, mit einem Handrührgerät vermengen.
2. Ca. 2 EL des Teiges in eine gefettete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze für ca. 2 Minute pro Seite braten.
3. Die Orangen schälen und klein schneiden.
4. Die fertigen Pancakes mit Orangen, Mandelsplitter und etwas Honig garnieren.

### Nährwertangaben

Nährwerte pro Pancake

Energie	155,0 kcal
Kohlenhydrate	14,3 g
Fett	8,3 g
Eiweiß	4,4 g