

Mandelmehl-Pancakes (LowCarb)

Frühstück · Low Carb · ca. 16,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Diese **Low Carb Pancakes aus Mandelmehl** sind genau richtig, wenn du morgens etwas Warmes und Sättigendes willst, ohne gleich in die Kohlenhydratfalle zu tappen. Der Teig ist in wenigen Minuten zusammengerührt, die Pancakes werden schön goldbraun und passen mit Zimt oder ein paar Beeren wunderbar in die ketogene Ernährung.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** 10 Minuten Vorbereitung, 10 Minuten Backzeit
- **Portionen:** 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 415 kcal
  - Fett: 34 g
  - Eiweiß: 16 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 20 g
  - Ballaststoffe: 4 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 16 g**

Zutaten

- 80 g Mandelmehl, fein
- 3 Eier, Größe M
- 80 ml ungesüßte Mandelmilch oder anderes Pflanzengetränk
- 40 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt, optional
- 1 TL Erythrit, optional für eine mild süße Note
- 1 TL Vanilleextrakt, optional
- 1 EL Butter oder Kokosöl zum Ausbacken
- 2 EL Frischkäse oder griechischer Joghurt, zum Servieren optional
- 50 g Himbeeren oder Heidelbeeren, optional

© Ketose-blog.de

- 1 EL zuckerfreier Sirup oder Nussmus, optional

Zubereitung

1. Verrühre Eier, Mandelmilch und Kohlensäurewasser in einer Schüssel glatt. Das Wasser macht den Teig etwas lockerer, also nicht zu lange warten, wenn du es einmal eingerührt hast.
2. Gib Mandelmehl, Backpulver, Salz, optional Zimt, Vanille und Erythrit dazu. Rühre alles zu einem glatten, dickflüssigen Teig. **5 Minuten ruhen lassen**, damit das Mandelmehl etwas quellen kann.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze und gib Butter oder Kokosöl hinein. Die Pfanne sollte heiß sein, aber nicht rauchen.
4. Setze pro Pancake etwa 1 gehäuften Esslöffel Teig in die Pfanne. Drücke ihn nicht zu platt, sonst werden sie eher flach als fluffig.
5. Backe die Pancakes **2 bis 3 Minuten**, bis sich an der Oberfläche kleine Bläschen zeigen und der Rand fester wird. Wende sie dann vorsichtig und backe die zweite Seite weitere 1 bis 2 Minuten goldbraun.
6. Backe den restlichen Teig auf die gleiche Weise aus. Wenn nötig, die Hitze zwischendurch leicht reduzieren. So verbrennen die Pancakes nicht, bevor sie innen durch sind.
7. Richte die Pancakes direkt an und serviere sie nach Wunsch mit Frischkäse, Joghurt, Beeren, etwas Zimt oder einem Klecks Nussmus.

Tipps und Variationen

Wenn du die Pancakes eher herzhaft magst, lass Zimt, Vanille und Erythrit einfach weg. Dann schmecken sie mit Kräuterfrischkäse, etwas Käse oder sogar mit gebratenen Pilzen. Für mehr Frühstücksgefühl passt ein kleiner Löffel Beeren dazu, das bleibt bei der ketogenen Lebensweise gut im Rahmen. Wenn du Lust auf ähnliche Ideen hast, schau dir auch die Chia-Pancakes an oder lies nach, warum Eier auf Keto so praktisch sind. Wer es besonders nussig mag, gibt 1 EL gemahlene Haselnüsse in den Teig und reduziert das Mandelmehl dafür leicht.

Für eine feinere Konsistenz kannst du die Hälfte des Mandelmehls durch entöltes Mandelmehl ersetzen. Dann werden die Pancakes etwas trockener, nehmen aber Toppings besser auf. Und ja, auch das klappt im ganz normalen Supermarkt, ohne Spezialsortiment mit drei Webseiten-Filtern.

Aufbewahrung und Meal Prep

Die Pancakes halten sich im Kühlschrank in einer gut schließenden Dose etwa 2 Tage. Zum Aufwärmen legst du sie kurz in eine Pfanne bei niedriger Hitze oder für 20 bis 30 Sekunden in die Mikrowelle. Sie schmecken auch kalt, aber warm sind sie deutlich besser. Für Meal Prep kannst du den Teig am Vorabend anrühren und morgens nur noch ausbacken. Praktisch, wenn es im Büro später wieder nur die Kantinenkante gibt. Mehr Planungsideen findest du auch bei Meal Prep für Keto.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de