



1A+1B

Vegetarisch

## Haferflocken-Pfannkuchen



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 2 personen

### Zubereitungsart

- 1 Den Inhalt eines Beutels Haferflocken mit ca. 50 ml Wasser mischen.  $\frac{1}{2}$  EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und ca. zwei Pfannkuchen aus dem Teig backen. Diesen Schritt wiederholen. Mit dem Karamell-Meersalz-Sirup besprenkeln und mit Zimt abschließen.

### Zutaten

- ☐ 2 Beutel PS. food & lifestyle havermout
- ☐ 1 EL PS. food & lifestyle gezouten karamelstroop
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Prise Zimt

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 159 kcal |
| Kohlenhydrate | 4 g      |
| Fett          | 6 g      |
| Ballaststoffe | 2 g      |
| Eiweiß        | 20 g     |