

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Roggenpfannkuchen

3 Eier (Gew.-Kl. 3)
300 g Magerjoghurt

mit
verrühren,

150 g Roggenvollkornschrot
50 g geh. Erdnüsse

und
unterrühren.

ungeh. Pflanzenmarg.

In
kleine Pfannkuchen
ausbacken.

Gesamt: 996 kcal : 21 = 48 kcal