

Low-carb-Pancakes

mit Wellness-Schinken

Was du dazu benötigst

100 g	Wellness-Schinken
150 ml	Buttermilch
80 g	Mandelmehl
50 g	Parmesan, fein gerieben
2	Eier
1 TL	Backpulver
1 Bund	Schnittlauch
6 EL	Joghurt
½	Gurke
2 Stiele	Basilikum
Etwas	Öl zum Braten
Etwas	Salz & Pfeffer



Zubereitung

Buttermilch mit Mandelmehl, Eier und Backpulver in einer großen Schüssel vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Den geriebenen Parmesan und den gehackten Schnittlauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Bis auf 2 Blätter den Wellness-Schinken in kleine Stücke schneiden, zum Teig zugeben, alles gut vermengen und ein wenig rasten lassen.

Den Teig portionsweise in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

Dabei darauf achten, dass die Pancakes nicht zu groß werden, um diese besser wenden zu können.

Für den Dip die Gurken reiben und leicht salzen, so verlieren sie Flüssigkeit. Kurz beiseitestellen und danach gut ausdrücken. Gurken mit Joghurt, Schnittlauch und geschnittenem Basilikum vermengen und abschmecken.

Pancakes mit dem Dip und dem restlichen Schinken anrichten und noch warm genießen.

Tipp

Die geriebenen Gurken gut ausdrücken, damit der Dip nicht zu flüssig wird.

Portionen

2 Portionen

Dauer

30 Minuten

Level

Einfach

