

Pikantes Pfannkuchen-Sandwich



5 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie 250 Kcal

Kohlenhydrate 9.3 g

Eiweiß 28 g

Fette 9.9 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 1 Beutel PowerSlim-Pfannkuchen
- 1 Scheibe gekochter Schinken oder Schinken am Knochen
- 3 Esslöffel frischer Ziegenkäse
- 1 Esslöffel entrahmter Hüttenkäse
- 100 g Kopfsalat
- 0,5 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Essig
- 1 Esslöffel rote Zwiebel, gewürfelt
- 3 Basilikumblätter
- 5 Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

100 ml Wasser in den Shaker geben und mit dem Inhalt des Beutels für den Pfannkuchen vermischen. Gut schütteln. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen auf jeder Seite etwa 30 Sekunden braten. Mit einem Kochring oder einem Glas 2 Pfannkuchen aus dem Pfannkuchen herausschneiden. Den restlichen Pfannkuchen in kleine Stücke schneiden. Essig, Zwiebel, Schnittlauch, Ziegenkäse, Pfeffer und Salz mit dem Hüttenkäse vermischen. Einen Pfannkuchen auf einen Teller legen und eine Handvoll Salat und die Hälfte der Quarksauce darauf verteilen. Lege die Schinkenscheibe, die Pfannkuchenstücke und eine weitere Handvoll Salat darauf. Mit dem zweiten Pfannkuchen bedecken und die restliche Quarksauce darüber geben. Mit Basilikumblättern garnieren. Den restlichen Salat zu dem Gericht servieren.