BREW CHUNKS · STÜCKE · SCHMOREN · MIT FISCH ODER EI · FRÜHSTÜCK

PANCAKES, ZITRONENQUARK, RÄUCHERLACHS MIT BREW CHUNKS.

BB-045

REZEPT VON
BREW BITES

21 g
PROTEIN JE PORTION

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
BASIS		
☐ Brew Chunks	700 g	7 kg
☐ Flohsamenschalen	25 g	250 g
☐ Proteinpulver neutral	24 g	240 g
GEMÜSE		
☐ Spinat	145 g	1,5 kg
FOND UND SAUCE		
☐ Zitrone Zeste und Saft	275 ml	2,8 l

ZUTAT	10 PORT.	100 PORT.
MILCH UND EI		
☐ Magerquark	375 g	3,8 kg
☐ Eier	725 g	7,3 kg
☐ Mandelmilch	95 ml	950 ml
☐ Magerquark	375 g	3,8 kg
☐ Räucherlachs	475 g	4,8 kg
WÜRZE		
☐ Salz und Pfeffer	18 g	180 g
☐ Etwas Muskat	1 g	10 g
☐ Schnittlauch	95 g	950 g

1 Den ersten Teil vom Magerquark, mit den Eiern, Mandelmich und den Flohsamenschalen, sowie den Gewürzen und dem Spinat in einen Mixer geben und zu einem glatten Teig vermixen.

2 Die Brew Chunks klein hacken und ebenfalls zum Teig geben.

3 Pancakes backen.

4 Den restlichen Magerquark mit dem Zitronensaft, Zeste und dem Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Räucherlachs auf die Pancakes geben und mit dem Magerquark dekorieren.

Brew Chunks klein hacken und in den Teig. Bei mittlerer Hitze backen, dann garen sie mit dem Teig durch.

Steve

HAT'S GESCHMECKT? FOTO VOM TELLER AN STEVE.
BREW-BITES.DE/HATS-GESCHMECKT