



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://intervallfasten.org)

---

## Pfannkuchen aus dem Ofen mit Gemüse und Feta

### RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE BACKOFENREZEPTE



#### Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Eier, mittlere Größe
- 150 g Feta
- 100 g Mehl
- 125 ml Milch
- 250 g Schmand
- 1 große Möhre

#### **Für den nicht fastenden Partner:**

Ausreichende Portion

#### **Für Vegetarier:**

geeignet

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

- 1 rote Paprikaschote
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 1 TL Backpulver (gestrichen)
- 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- je ½ Bund Petersilie und Schnittlauch

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein (Eiweiß)	Fett	Kohlenhydrate
460	18 g	31 g	24 g

### Zubereitung:

Backofen vorheizen (200 °C/Umluft: 175 °C). Backblech mit Backpapier auslegen, mit Öl beträufeln und mit erwärmen.

1. Möhre und Paprika waschen, schälen bzw. putzen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. Feta zerbröseln.
2. Mehl, Backpulver, Eier, Milch, Mineralwasser und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verrühren. Gleichmäßig auf das heiße Backblech gießen. Das Gemüse verteilen und alles mit Feta bestreuen. Ca. 20 Minuten backen.
3. Während der Backzeit Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Mit dem Schmand verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

4. Pfannkuchen nach Ende der Backzeit mit dem Backpapier vom Blech ziehen, aufrollen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Kräuterschmand servieren.

#### **Pfannkuchen aus dem Backofen**

Pfannkuchen aus dem Backofen sind eine tolle Alternative. Der Backofen kümmert sich quasi ganz allein um den Schmaus für die ganze Familie. Nur noch aufrollen und servieren! Probieren Sie es aus!

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.