

RASTA KITCHENCLUB: PANCAKES, OVER NIGHT OATS UND POWER BARS



**MITTWOCH, 18.II.2020, 18:30 UHR
LIVE FUER ALLE: YOUTUBE: RASTA VECHTA
EINSCHALTEN, MITMACHEN!**

ZUTATEN (FUER 4 PORTIONEN):

PANCAKES:

400g Magerquark
4 Eier
260ml Buttermilch
120g Zucker
1 gestrichener TL Natron
2 Päckchen Vanillezucker
120g Vollkorn-Mehl
120g Mehl Typ 405
zwei Spritzer Zitrone
zwei Apfel
Zimt

OVER NIGHTS OATS:

80g Haferflocken
160g Joghurt
2 TL Honig
2 Äpfel
2 Birnen
reichlich Weintrauben
Zimt

POWER BARS:

Pflanzenöl
75g Mandeln (blanciert)
250g Haferflocken
40g Sonnenblumenkerne
100g Honig
6EL Erdnussbutter
10 Datteln
40g Kleie
Zimt
Meersalz
50g Sauerkirschen
50g Aprikosen

