

# apoday® Rezepte



## Apfelpfannkuchen

50 g Weizenmehl  
100 ml Mineralwasser (sprudelnd)  
1 Ei Gew.-Kl. M  
Salz  
Zimt  
1 Apfel  
2 EL Apfelsaft  
1 TL Rapsöl  
Melissenblättchen

Mehl, Mineralwasser und Ei zu einem dünnen Teig verquirlen. Mit einer Prise Salz und nach Geschmack mit Zimt würzen. Den Apfel in Scheiben schneiden, dabei Kerngehäuse, Stiel und Blütenansatz entfernen. Den Apfelsaft in einer kleinen Kasserolle erhitzen. Die Apfelscheiben und Zimt zugeben, bei geschlossenem Deckel einige Minuten dünsten. Inzwischen eine beschichtete Pfanne mit Öl ausstreichen, erhitzen und darin möglichst dünne Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen auf einem Teller anrichten und die gedünsteten Apfelscheiben darüber geben. Mit Melisse garnieren.

355 kcal (1486 kJ), 12,4 g Eiweiß, 10,2 g Fett,  
52,4 Kohlenhydrate