



apoday® Rezepte

Frisch und lecker

Pfannkuchen mit Erdbeeren

150 ml fettarme Milch
1 Ei (Gew.-Kl. M)
Salz
40 g Weizenmehl
1 TL Sonnenblumenöl
100 g Erdbeeren
2 TL (ca. 10 g) Vanillesauce, Instant

Die Hälfte der Milch mit dem Ei verquirlen, eine Prise Salz und das Mehl hinzugeben, klumpenfrei verrühren. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl ausstreichen, erhitzen und nacheinander zwei Pfannkuchen ausbacken. Erdbeeren waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden, auf den Pfannkuchen anrichten. Die restliche Milch mit dem Saucen-Pulver verrühren, zu den Pfannkuchen servieren.

380 kcal (1591 kJ), 16,8 g Eiweiß,
12,0 g Fett, 50,3 g Kohlenhydrate