

apoday® Rezepte

Fruchtige Pfannkuchen

- 1 Ei (Gew.-KI-M)
- 100 ml fettarme Milch
- 40 g Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanillezucker
- 1/4 TL Zimt
- 150 g exotische Früchte (z. B. Ananas, Mango, Orange)
- 2 TL Rapsöl

Die Milch mit dem Mehl glatt rühren und einige Minuten quellen lassen. Danach das Ei, Mehl, Salz, Vanillezucker und Zimt zugeben. Den Pfannkuchenteig klumpenfrei rühren und danach einige Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Früchte schälen und filetieren bzw. in Stücke schneiden. Den Pfannkuchenteig in heißem Rapsöl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Den Pfannkuchen mit einem Teil der Früchte füllen, einrollen und halbieren. Mit den restlichen Früchten und einigen Minzeblättchen anrichten.

405 kcal (1695 kJ), 15,3 g Eiweiß, 14,2 g Fett, 53,3 g Kohlenhydrate