

STAND: JULI 2016

Eierpfannkuchen mit Apfelmus



Zutaten

1 Portion

60 g	Weizenmehl
1	Ei (Größe M)
125 ml	Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral oder Vanille
20 ml/ 2 EL	Mineralwasser mit Kohlensäure
10 ml/ 1 EL	Rapsöl
150 g	Apfelmus
	Prise Salz, Zimt, Zucker

Zubereitung

Mehl, Ei, Salz, Mineralwasser und Fresubin® 2 kcal DRINK verquirlen. Im heißen Fett dünne Eierpfannkuchen ausbacken (Rezept ergibt zwei Pfannkuchen). Mit Zimt/Zucker bestreuen und Apfelmus dazu servieren.

Tipp

In den Eierpfannkuchenteig geschälte und kleingeschnittene Äpfel geben und als Apfelpfannkuchen mit Zimt und Zucker servieren.

Anstelle von Äpfeln eignen sich auch entsteinte und gut abgetropfte Sauerkirschen (Konserve).

Nährwerte

pro Portion

Energie	885 kcal
Eiweiß	29,5 g
Kohlenhydrate	123,0 g
Fett	30,2 g