

STAND: JULI 2016

Käse Lauch Pfannkuchen



Zutaten

1 Portion

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| 60 g | Weizenmehl |
| 1 | Ei (Gr. M) |
| 125 ml | Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral |
| 20 ml/ 2 EL | Mineralwasser (mit Kohlensäure) |
| 30 g | Emmentaler 45 % Fett i.Tr., gerieben |
| 60 g | Lauch küchenfertig |
| 10 ml/ 1 EL | Rapsöl |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung

Mehl, Ei, Salz, Mineralwasser und Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral verquirlen. Geriebenen Emmentaler und den in feine Ringe geschnittenen Lauch unterheben und im heißen Fett dünne Pfannkuchen ausbacken (Rezept ergibt zwei Pfannkuchen).

Tipp

Anstelle von Lauch eignen sich auch Champignons.

Nährwerte pro Portion:

| | |
|---------------|----------|
| Energie | 728 kcal |
| Eiweiß | 32,8 g |
| Kohlenhydrate | 74,1 g |
| Fett | 33,4 g |