

Vollkorn-Pfannkuchen mit dreierlei Beilagen



Mit dreierlei süßen Beilagen

Ein schöner Abschluss des Haupt-Gerichts. Und auch des Abends.

Ein einfaches, schnell zubereitetes und süßes Dessert.

Pfannkuchen kann man ja auf unterschiedliche Weise zubereiten.

Pikant mit Beilagen wie Gemüse oder einer Sauce. Oder süß mit Beilagen als Dessert.

Dann gibt es noch die Variante Crêpe, ein sehr dünner, französischer Pfannkuchen, der meistens süß zubereitet wird.

In diesem Fall gibt es Pfannkuchen aus Vollkornmehl. Mit Ei und Milch. Und einer Prise Salz.

Als Beilage gleich drei davon, allesamt süß.

Pflaumenmus zum Bestreichen einer Hälfte des Pfannkuchen.

Puderzucker zum Darüberstäuben.

Und schließlich noch als kleine Besonderheit Granatapfelkerne.

Für 2 Personen

- 6 EL Vollkornmehl
- 2 Eier
- Milch
- Salz
- Rapsöl
- 4 EL Pflaumenmus (Glas)
- Puderzucker (Packung)
- 4 EL Granatapfelkerne (Glas)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10–12 Min.



Pfannkuchen mit Vollkornmehl

Mehl in eine Schüssel geben.

Eier aufschlagen und dazugeben.

Einen großen Schluck Milch dazugeben.

Mit einer Prise Salz würzen.

Einen großen Schluck Rapsöl in zwei Pfannen erhitzen.

Pfannkuchen-Masse auf die beiden Pfannen verteilen und gleichmäßig rund ausbreiten.

Einige Minuten auf einer Seite braten und braun werden lassen.

Mit dem Pfannenwender wenden und nochmals einige Minuten auf der zweiten Seite braten.

Pfannkuchen herausnehmen und auf zwei Teller verteilen.

Jeweils eine Hälfte eines Pfannkuchens mit Pflaumenmus bestreichen. Pfannkuchen zusammenklappen.

Puderzucker darüberstäuben.

Mit Granatapfelkernen garnieren.

Servieren. Guten Appetit!