



Pfannkuchen mit Quark-Füllung und Himbeeren

Zutaten für 2 Portionen

Für den Pfannkuchenteig

- 40 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 35 g Dinkelmehl, hell (Typ 1050)
- 130 ml Bio-Milch
- 10 g Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 1 Bio-Ei
- 1 EL Bio-Kochbutter
- 1 Prise Kristallsalz

Für die Füllung

- 250 g Himbeeren
- 250 g Bio-Quark, halbfett 20 %
- 150 g Bio-Sahne Quark, 40 %
- 3 EL Apfel- oder Agavendicksaft
- ½ Bio-Limette - davon den Abrieb + 1 TL Saft
- 1 Vanilleschote - das Mark herauskratzen
- 1 Prise Kristallsalz
- einige Minzeblätter zur Deko

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 20 Minuten

Für den Teig die beiden Mehle in eine Schüssel sieben. Dann 1 Prise Salz hinzufügen, die Milch unter Rühren dazugießen und zu einem klumpenfreien Teig rühren. Anschliessend das Ei und Xylitol kräftig unterrühren und den Teig 20 Min. ruhen lassen.

Für die Füllung alle Zutaten - ausser die Himbeeren - in einer Schüssel cremig rühren und in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Hälfte der Himbeeren in ein hohes Gefäss geben, mit einem Stabmixer pürieren und beiseitestellen.

Nach der 20-minütigen Ruhezeit eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Butter einpinseln. Bei mittlerer Hitze nacheinander 4 dünne Pfannkuchen ausbacken und anschliessend abkühlen lassen.

Jeweils etwa 2 EL von der Füllung auf dem Pfannkuchen verstreichen, danach zusammenfalten und auf zwei Tellern anrichten.

Die Pfannkuchen mit der Himbeersauce und den ganzen Himbeeren und der Minze ausgarniert servieren.

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 544 kcal
- Kohlenhydrate: 61 g
- Eiweiss: 35 g
- Fett: 16 g