

Pfannkuchen gefüllt mit Erdnüssen

Zutaten für 2 Portionen (4 Pfannkuchen)

Für die Pfannkuchen

- 210 ml Wasser
- 125 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 75 g Erdnüsse, geschält und ungesalzen
- 30 g Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 2 EL Margarine, vegan + hitzebeständig
- ½ TL Natron
- ½ TL Kristallsalz

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Für die Pfannkuchen das Mehl, 20 g Xylitol, Natron, Wasser und Salz in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren.

Die Erdnüsse in einen Mörser geben, grob mahlen und dann zur Seite stellen.

Den Ofen auf 50 °C Umluft erhitzen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit 1 EL Margarine einfetten. Eine Kelle Teig hineingeben, gleichmässig ausstreichen und 2 Min. backen.

Dann den Pfannkuchen auf die andere Seite drehen und von der restlichen Margarine mit einem Pinsel ein wenig auf der heissen Teigseite verstreichen. Mit etwas Xylitol süssen und mit einem Viertel der vermahlenden Erdnüsse bestreuen.

Nach 2 Min. den Pfannkuchen zusammenklappen, auf einen Teller legen und zum Warmhalten in den Ofen schieben.

Diese Vorgehensweise insgesamt viermal durchführen, damit du am Schluss vier gefüllte Pfannkuchen erhältst.

Tipp: Dazu passen auch frische Früchte.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 493 kcal, Kohlenhydrate: 58 g, Eiweiss: 19 g, Fett: 28 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/gefuellte-pfannkuchen-mit-erdnuessen.html>