



# Pfannkuchen Grundrezept

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                      |        |
|----------------------|--------|
| Eier                 | 3 St.  |
| Milch                | 200 ml |
| Salz                 |        |
| Weizenmehl, Type 405 | 250 g  |
| Öl                   | 6 EL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne

1. In einer Schüssel Eier, Milch und Salz verrühren. Mehl in die Schüssel sieben und zu einem leicht dickflüssigen Teig verrühren.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne durch Neigen verteilen.
3. Pfannkuchen ca. 1–2 Min. goldbraun ausbacken, bis er beginnt fest zu werden und sich vom Boden löst, vorsichtig wenden und nochmals ca. 1 Min. von der anderen Seite goldbraun backen. Pfannkuchen beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 428 kcal |
| Kohlenhydrate  | 50 g     |
| Eiweiß         | 13 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 19 g     |