



Pfannkuchen mit Beeren

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	3 St.
Milch	200 ml
Salz	
Weizenmehl, Type 405	250 g
Erdbeeren	250 g
Himbeeren, frisch	125 g
Heidelbeeren, frisch	125 g
Brombeeren	125 g
Johannisbeeren	125 g
Bio Zitronen	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	300 g
Öl zum Braten	6 EL
Erdbeerkonfitüre	100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Sieb, Schneebesen

1. In einer Schüssel Eier, Milch und Salz verrühren. Mehl in die Schüssel sieben und zu einem leicht dickflüssigen Teig verrühren.
2. Beeren waschen. Erdbeerstrunk entfernen und Erdbeeren vierteln. Johannisbeeren von den Rispen streifen. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben. In einer Schüssel griechischen Joghurt mit Zitronenabrieb vermengen.
3. 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. 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.
4. Pfannkuchen mit griechischem Joghurt und Konfitüre bestreichen. Beeren auf den Pfannkuchen verteilen und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	638 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	23 g