

Süß und Warm

Eierpfannkuchen mit Apfelmus

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

Zutaten für 4 Portionen:

60g Weizenmehl
200ml Iovital complete HP 2.0 Drink Vanille
20 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
10ml Rapsöl
150g Apfelmus
Prise Salz, Zimt und Zucker

Nährwerte pro Portion:

Energie 880 kcal
Eiweiß 29,0 g
Fett 30,3 g
Kohlenhydrate 140,8 g

Zubereitung

Mehl, Ei, Salz, Mineralwasser und Iovital complete Trinknahrungverquirlen.
In heißem Fett dünne Eierpfannkuchen ausbacken. (Rezept reicht für 2 Pfannkuchen).
Mit Zimt/Zucker bestreuen und mit dem Apfelmus servieren.
Super lecker!!

Serviervorschlag:

Vor dem Ausbacken, in den Eierpfannkuchenteig geschälte und kleingeschnittene Äpfel geben. Anstelle von Äpfeln eignen sich auch entsteinte und gut abgetropfte Sauerkirschen.

Guten Appetit