Kokoscrêpes mit karamellisierter Ananas

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Weizenmehl, Type 405	200 g
Salz	
Kokosnussmilch	400 ml
Ananas	1 St.
Butter	1 EL
Brauner Zucker	2 EL
Öl	6 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Teller, große Pfanne

1. Für den Teig in einer Schüssel Eier verquirlen, Mehl und Salz zugeben und vermengen. Kokosmilch nach und nach in die Schüssel gießen und mit dem Schneebesen unterrühren, bis ein glatter, leicht dickflüssiger Teig entsteht.

2. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und Ananas in die Pfanne geben. Mit Zucker bestreuen und ca. 4 Min. beidseitig braten. Aus der Pfanne nehmen und Pfanne säubern.

3. Pfanne erneut mit 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. Kokoscrêpes mit karamellisierter Ananas auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	679 kcal
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	38 g