Pfannkuchen mit Mango-Joghurt

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Weizenmehl, Type 405	200 g
Salz	
Milch	300 ml
Mango	2 St.
Joghurt, natur	300 g
Honig	1 EL
Rapsöl	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne

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

2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern entfernen und würfeln. In einer Schüssel Joghurt mit Honig und Mango verrühren.

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 Mango-Joghurt auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	593 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	19 g