



# Vollkornpfannkuchen mit Champignons

 Dauer  
30 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Zucchini	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Eier	4 St.
Vollkornweizenmehl	200 g
Milch	300 ml
Öl	2 EL
Champignons, weiß	250 g
Kresse	40 g
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Mozzarella, light	1 St.

## Zubereitung

Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Für den Teig 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.

In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Champignons mit Zwiebel und Knoblauch ca. 4 Min. anbraten. Auf einen Teller geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Pfanne säubern und erneut bei mittlerer Stufe mit 1 EL Öl erhitzen.

Eine 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. 0,5 Min. von der anderen Seite goldbraun backen. Pfannkuchen beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.

Mozzarella zerzupfen und Kresse vom Beet schneiden. Pfannkuchen nach belieben mit Champignons, Mozzarella und Kresse belegen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	444 kcal		
Kohlenhydrate	50 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	25 g	Fette	18 g