



Vollkornpfannkuchen mit Champignons

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Mozzarella zerzupfen und Kresse vom Beet schneiden. Pfannkuchen nach belieben mit Champignons, Mozzarella und Kresse belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	469 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g