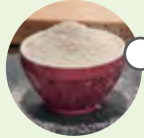


Pfannkuchen (Eierkuchen)



Zutaten für 8 Stück, dünn



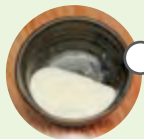
250 g Vollkornmehl



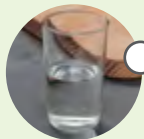
400 ml Milch (1,5% Fett)



2 Eier



½ TL Jodsalz mit Fluorid



1-2 Schuss Mineralwasser
mit Kohlensäure



2 EL Rapsöl zum Braten

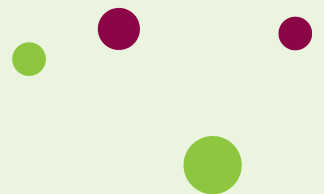


Küchenwerkzeuge  **Zeit** 30 min
(inkl. 20 Min. Ruhezeit)

- Messbecher oder Küchenwaage
- Handrührgerät oder Schneebesen
- kleine Rührschüssel
- große beschichtete Pfanne
- Kelle
- Pfannenwender
- Teller o.ä. zum Warmhalten

*Variation

*Es kann auch anderes Mehl verwendet werden.
Wenn man Eischnee zum Teig hinzufügt,
wird der Pfannkuchen dick und fluffig.*



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Pfannkuchen (Eierkuchen)



Zubereitung für 8 Stück, dünn

- 1** Mehl, Milch, Eier und Salz mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren bis dieser leichte Blasen wirft. Dann den Teig für etwa 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2** Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, einen Schuss Mineralwasser hinzufügen und nochmals kurz durchrühren.
- 3** Die Herdplatte anfangs auf höchster Stufe aufheizen und dann 1 EL Öl in die Pfanne geben.
- 4** Die heiße Pfanne von der Herdplatte nehmen und das Öl durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Nun mit einer Kelle den Teig in die heiße Pfanne geben und diesen ebenfalls durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Anschließend die Pfanne zurück auf die Herdplatte stellen.
- 5** Warten, bis die Unterseite gebräunt ist und der Pfannkuchenteig fest geworden ist. Dann mit dem Pfannenwender umdrehen. Nun noch die zweite Seite goldgelb backen.
- 6** Für die folgenden Pfannkuchen die Hitze etwas reduzieren.



Tipps + Tricks

- Ob der Pfannkuchen zum Wenden bereit ist, merkt man indem man ihn mit dem Pfannenwender etwas anhebt – wenn das einfach geht, ist es soweit.
- Pfannkuchen bleiben warm, wenn man sie auf einen großen Teller aufeinanderstapelt und mit einem anderen Teller abdeckt. Man kann sie auch im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze: 50°C) in eine feuerfeste Form legen. Ansonsten gilt, Pfannkuchen schmecken auch kalt lecker!

Eigene Notizen _____

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages