

Pfannkuchen Rezepte

Flambierter Apfelpfannkuchen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Teigwaren, Apfel, Niederlande, Pfannkuchen

2	Eier	1/2	Zitrone (Saft von)
2	Eigelb	2	Eiweiß
	Salz		Öl
1/4	Liter Milch	8	Essl. Calvados
1/8	Liter Wasser		Zimt
200 g	Mehl	80 g	Zucker
4	Äpfel		

Eier, Eigelb, Salz, Milch, Wasser und Mehl mit dem Handrührgerät glatt rühren und 20 Min. quellen lassen. Äpfel schälen, das Kerngehäuse ausstechen, Ringe schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen, unter den Pfannkuchenteig rühren. Öl in einer Pfanne auf 2 oder Automatik-Kochplatte 8 - 10 erhitzen, Apfelscheiben hinein geben, etwas Teig darüber gießen.

Wenn die Oberfläche fest ist, den Pfannkuchen wenden und weiter braten. Pro Pfannkuchen 2 El. warmen Calvados anzünden und brennend über den Apfelpfannkuchen gießen. Zimt und Zucker mischen, über die fertigen Pfannkuchen streuen.

52 g Eiweiß, 62 g Fett, 296 g Kohlenhydrate, 8589 kJ, 2050 kcal.