



Bild folgt

Pfannkuchen mit Champignons

(445 kcal, KH 57 g, P 25 g, F 13 g)

Zubereitungszeit ca.: 15 Min.

Zutaten für 1 Person:

- 8 EL Vollkornmehl
- 1 Hühnerei
- 6 EL Milch, 1,5% Fett
- 1 Zwiebel, gehackt
- 100 g Champignons, in Scheiben
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK)
- 2 EL Saure Sahne 10% Fett oder Soja cuisine

Zubereitung:

Mehl, Ei, Milch und 2 El Wasser zu einem Teig verrühren. Etwas ziehen lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, den Teig hinein geben und von beiden Seiten je 1 Min. backen.

Für die Füllung die Zwiebeln andünsten und Champignons dazugeben, etwa 5 Min. dünsten, würzen. Saure Sahne und Petersilie zum Schluss unterrühren. Die eine Hälfte des Pfannkuchens mit der Füllung bestreichen und zusammenklappen.