Bärlauch-Palatschinken

GEMÜSE DER SAISON

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Ei aufschlagen und mit der Milch verrühren. Mit Mehl und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Bärlauch waschen, trockentupfen, klein schneiden und unter die Masse heben. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Teiges mit einem Löffel hineingießen, stocken lassen, wenden, auf der zweiten Seite fertig-backen und auf einen Teller gleiten lassen.
2. Aus dem restlichen Teig eine weitere Palatschinke backen. Mit Ziegenkäse bestreichen, pfeffern und einrollen oder zusammenklappen.

TIPP

Statt Ziegenfrischkäse kann auch Crème fraîche verwendet werden !

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Ei
- 125 ml Milch 1,5 % Fett
- 3 geh. EL Dinkelmehl
- 1 Handvoll Bärlauch (ca. 30 g)
- Rapsöl
- 2 EL Ziegenfrischkäse 20 % Fett
- Salz
- Pfeffer

394 kcal Kalorien	39 g Kohlenhydrate	15 g Fett	24 g Eiweiß	4 g Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur scout