

# Pfannkuchen Rezepte

## Tropical Pfannkuchen

Gattung: Dessert, Paprika, Gemüse

---

1	Avocado	200 g	Rindersteak
1	Baby Ananas	1	Tomate
200 g	Keniabohnen	1	Zwiebel
1	Dose/n Kokoscreme		

---

Folgende Rezepte wurden aus den Zutaten bereitet.

Hauptspeise: Rindersteak auf Bohnen-Tomaten-Ragout an Avocadoschaum

Dessert: Tropical-Pfannkuchen Zubereitung des Dessert: Tropical-Pfannkuchen Aus der Hälfte der Kokoscreme, Mehl, zwei Eiern und etwas Milch einen Pfannkuchenteig bereiten. Diesen in der Pfanne braten. In einer anderen Pfanne die in Stücke geschnittene Ananas mit dem Rest der Kokoscreme andünsten. Einen teil der Ananasstücke in den Pfannkuchen füllen, diesen zusammenklappen und mit der restlichen Ananas garnieren. Mit Kakaopulver und dem Grün der Ananas verzieren.