

Pfannkuchen Rezepte

Pfannkuchen Mit Orangen Quark

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Obst, Orange, Pfannkuchen, Quark, Süß

1	Unbehandelte Orange	80 g	Magerquark
40 g	Mehl (z.B. dunkles - Weizenmehl Type 105)	2 Essl.	Mineralwasser (evtl. mehr) Etwas Zucker od. Süßstoff
1	Ei (Gr. M)		Etwas Gemahlener Zimt
100 ml	Buttermilch	1/2 Teel.	(3 g) Pistazien

1. Orange heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale abreiben. Mit Mehl, Ei und Buttermilch glatt verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen.

2. Orange schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Orange in Scheiben schneiden, Saft dabei auffangen. Quark, Saft und Mineralwasser glatt rühren. Mit Zucker und Zimt abschmecken. Pistazien hacken.

3. Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne (ca. 20 cm Ø) einen dünnen Pfannkuchen goldbraun backen. Mit Quark und Orangenscheiben belegen und zu einer Tüte überklappen. Pistazien darüber streuen.

EXTRA-TIPPS Ideal für alle, die auf die schlanke Linie achten, sind fertige Speisequark-Zubereitungen aus Magerquark und fettarmem Joghurt. Sie schmecken trotzdem super cremig und vollmundig. Dabei enthalten sie gerade mal 0,2 % Fett. Wahlweise können Sie den Pfannkuchen auch mit Leinsamen bestreuen. Sie sind besonders ballaststoffreich.

Zubereitungszeit: 30 Min.