



## **Pfannkuchen – einmal anders!**

### **Zutaten**

120 g Mehl  
Pfeffer und Salz  
6 EL Milch  
6 EL Schlagsahne  
2 Eier  
Pinienkerne (oder auch Sonnenblumenkerne o.a.)  
2-3 Zucchini (600 g)  
Kokosfett oder Öl  
Crème Fraiche und/oder Quark und/oder Schmand  
Kräuter, Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

Mehl in einer Schüssel mit Pfeffer und ca. 1 TL Salz mischen. Milch, Sahne und Eier verquirlen. Unter Rühren nach und nach zum Mehl gießen und zu einem glatten Teig verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen.

Kerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

Zucchini waschen und fein raspeln. Große Zucchini vorher vielleicht in Stücke schneiden. Und unter den Teig rühren.

Quark, Schmand und / oder Crème Fraiche mit Kräutern glatt rühren. Eventuell etwas Mineralwasser dazugeben und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Pro Pfannkuchen ca. 1 gehäuften Esslöffel Teig in die heiße Pfanne geben. Etwas flacher drücken und von jeder Seite 3-4 Minuten backen. Pfannkuchen herausnehmen und warm stellen (eventuell im Ofen bei 50 Grad).

Insgesamt werden es ca. 8-10 Pfannkuchen.

Die Pfannkuchen mit Kräuterquark und Pinienkernen anrichten!

### **Was brauchst du dazu?**

3 mittelgroße Schüsseln  
Teelöffel  
Brettchen  
Messer  
Waage  
Raspel und Teller oder Schüssel  
Schneebesen  
Esslöffel  
Pfanne  
Pfannenwender  
Teller