

APFELPFANNKUCHEN – gesund & lecker

geschrieben von Karin Knorr | 12. September 2018



Eierkuchen sind in der Regel recht schnell zubereitet und bedürfen keiner aufwändigen Zutaten. Man kann sie unterschiedlich belegen. Süß mit Ahornsirup oder mit Orangen-Honig-Butter oder auch mit Apfelstücken. Ebenso schmackhaft sind die Pfannkuchen mit herzhaften Zutaten. So kann man Zwiebeln und Champignons anbraten und unter den Pfannkuchenteig geben. In Amerika werden die Pancakes etwas dicker und kleiner serviert. Sie können zum Frühstück oder auch mittags serviert werden. Ich habe nun gesund, modern, saisonal und Kindheitserinnerungen zusammengefügt und ein leckeres Rezept für euch.

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 150 ml Milch (Mandelmilch ist sehr lecker)
- 2 Eier
- 1 TL Weinstein-Backpulver
- $\frac{1}{4}$ TL Salz
- 2 Äpfel
- Ahornsirup
- Fett zum Braten (optional ohne Fett)

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer etwa 3 Minuten verrühren. Um den Teig luftiger zu bekommen, kann man das Eiweiß auch extra schlagen und unter den verrührten Teig geben. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen. Äpfel in der Zwischenzeit in Spalten schneiden. Ich verwende eine beschichtete Pfanne ohne oder sehr wenig Kokosöl.

Nun werden etwa 2 Esslöffel Teig in die Pfanne gegeben und mit den Äpfeln belegt. Wenn der Teig stockt, wenden. Wer eine große Pfanne verwendet, kann mehrere Pancakes zur gleichen Zeit backen. Wie einfach das geht, seht ihr wieder auf meinem YouTube-Kanal. Wir haben dafür ein sehr kurzes Video gedreht, seht selbst.

Tipps: Bei Oma gab es früher die Pfannkuchen mit Zimt und Zucker. Die gesündere Alternative wäre Ahornsirup oder ganz ohne. Ich könnte mir auch Apfelmus gut vorstellen und die Pfannkuchen ohne Äpfel backen. Natürlich passen Beeren super gut zu den kleinen Küchlein.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Rezepte aus der Kindheit](#)

Besucht mich auf meinem Kanal und abonniert ihn. Dort gibt es Inspirationen kurz und knackig. So verpasst ihr kein neues Rezept. Viel Freude beim Schwelgen in der Kindheit.

Eure Karin Knorr