

Sauerrahm-Pfannkuchen

Zutaten | 10 Pfannkuchen

30 g	Butter
150 g	Weizenmehl
1/3 TL	Natron
1 Ms	Hirschhornsalz
200 g	saure Sahne
50 ml	Vollmilch
1	Ei
75 g	Zucker
½ TL	Bio-Zitronenschale, fein abgerieben
	Butter für die Pfanne
	Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Die Butter schmelzen.
- Mehl, Natron und Hirschhornsalz mischen, Saure Sahne und Milch glatt rühren.
- Ei und Zucker mit den Quirlen eines Handrührers cremig-dicklich aufschlagen.
- Erst die Mehlmischung, dann die Saure Sahne und Zitronenschale unter die Eimasse heben und die Butter unterrühren.
- Eine beschichtete Pfanne mit Butter ausstreichen und je nach Größe der Pfanne 3-4 Pfannkuchen (ca 10 cm Ø) von jeder Seite goldbraun braten.
- Aus dem übrigen Teig weitere Pfannkuchen braten und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp:

Sehr lecker schmeckt dazu Sahnejoghurt und frisches Beerenobst wie z.B. Erdbeeren. Aber auch eine Marmelade ergänzt die Pfannkuchen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf einen Pfannkuchen von 59,5 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
169 kcal	8,58 g	19,6 g	2,93 g	70,7 mg