



Pfannkuchen mit Hafer-Birnen-Füllung



Zutaten

Menge

Für die Pfannkuchen:

3	Eier
4 EL	Mehl
50 ml	Milch
1 EL	Öl

Für die Füllung:

100 ml	Milch
80 g	Haferflocken
1/2 TL	Zimt
3 EL	Zucker
2	Birnen
1 TL	Wasser
1 Scheibe	Toast
4 Blätter	Basilikum

Rezeptinfo

Zutaten für 3 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 25 Min. ⌚

Je Portion: 1960 kJ, 468 kcal, 69 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 14 g Fett, 242 mg Cholesterin, 6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

veggie

Zubereitung

Step 1:

Für den Pfannkuchen-Teig verquirlst du die Eier mit Milch und Mehl zu einem glatten Teig. Anschließend gibst du das Öl in eine große Pfanne und bäckst die Pfannkuchen portionsweise aus.

Step 2:

Für den Haferbrei erhitzt du die Milch in einem Topf und rührst die Haferflocken ein. Den Brei 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Dann mit einem Esslöffel Zucker und 1/2 Teelöffel Zimt abschmecken.

Step 3:

Die Birnen schälst du und schneidest sie in dünne Scheiben. Nun karamellisieren wir die Birnen. Dazu gibst du den restlichen Zucker mit dem Wasser in eine Pfanne und lässt die Masse ohne zu rühren goldbraun werden. Nun die Birnenscheiben unterrühren und drei Minuten andünsten.

Step 4:

Den Toast bei schwacher Hitze in einer Pfanne von beiden Seiten ohne Fett rösten bis er knusprig ist. Anschließend den Toast in kleine Würfel schneiden.

Step 5:

Nun schneidest du noch das Basilikum in dünne Streifen.

Step 6:

Die Pfannkuchen abschließend mit Haferbrei, Birnenscheiben, Toastwürfeln und ein paar Basilikumstreifen füllen und aufrollen. Für die Deko kannst du noch Zimt und Zucker darüber streuen.