

Erdnuss-Palatschinken

Vorbereitung: 20 Min.
Portionen: 4 bis 5
Proteingehalt: 61 g



Du benötigst:

- ✓ 4 Bio-Eier
- ✓ 4 EL Vollkorn-Roggenmehl
- ✓ 4 EL Sukrin („gold“, „weiß“ oder „icing“)
- ✓ 4 EL Milch (fettarm)
- ✓ Erdnussbutter
- ✓ Butter
- ✓ Salz (Prise)
- ✓ Pfanne & Pfannenheber
- ✓ Schüssel (nicht im Bild)
- ✓ Mixer / Gabel (nicht im Bild)

Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. 4 Eier, 4 EL Mehl, 4 EL Sukrin, 4 EL Milch, Prise Salz in eine Schüssel geben
2. Mit Mixer / Gabel gut durchmischen bis sich eine zähflüssige Menge bildet
3. Butter in einer großen Pfanne schmelzen und in der Pfanne verteilen
4. Circa $\frac{1}{4}$ der Menge in eine Pfanne geben und goldbraun backen
5. Mit Pfannenheber wenden. Auch die andere Seite goldbraun backen
6. Palatschinke herausheben, mit Erdnussbutter bestreichen und einrollen
7. Mit Sukrin (weiß / icing) bestreuen. Augen zu und genießen

Vplatten-Tipp

- Versuche auch einmal die „klassische“ Variante: mit Marmelade
- Du kannst auch Zucker verwenden. Beachte: mehr Kalorien als Sukrin
- Wenn du mehr Kalorien möchtest, dann garniere mit einer Schokosauce 😊

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

