Name ......................................................... Klasse ..............

**Werkstatt Ernährung**

Datum .......................

**Rezept 3**

**PhiL’s Pfannkuchen**

**Zutaten** (für 4 Personen):

250 g (Vollkorn-) Mehl 4 Eier

1/2 l Milch 1/2 EL Zucker etwas Salz

3 mittelgroße Äpfel

2 EL Öl

Zimt

**Du brauchst noch:**

Gemüsemesser Schneidebrett Gemüsereibe Rührschüssel Rührlöffel Schneebesen Suppenkelle Pfanne Pfannenwender Küchenkrepp

**So geht’s:**

Mehl, Eier, Milch, Zucker und Salz in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen gut durchrühren.

Die Äpfel waschen, schälen und mit einer Raspel grob raspeln.

Die geraspelten Äpfel mit dem Rührlöffel unter den Teig heben. Etwas Öl in einer Pfanne erwärmen.

Etwa eine Suppenkelle von dem Teig in die Pfanne geben und den Pfannkuchen bei mittlerer Temperatur backen.

Wenn der Teig gestockt ist, den Pfannkuchen mit Hilfe eines Pfannenwenders vorsichtig wenden und von der anderen Seite backen.

Fertigen Apfelpfannkuchen nach Belieben mit Zimt bestreuen.

Für den nächsten Pfannkuchen wieder etwas Öl in der Pfanne erwärmen und dann backen.

52Werkstatt Ernährung Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz