

Holunderpfannekuchen

holunpanku07q.odt

Zutatenliste für 4 Portionen:

8 x Pfannkuchenteig
8EL ÖL
16 frische Holunderblüten

Zubereitung:

Pfannkuchenteig herstellen (s.S.xxx)

2 Pfannen erhitzen. Öl in die heißen Pfannen geben. Frisch gesammelte Holunderblüten (s.S xxx) in den Teig tauchen und seitlich in die Pfanne legen, sofort mit dem Pfannenheber platt drücken. Wenn sie unten schön braun sind umdrehen und nochmal mit dem Pfannenheber platt drücken. Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller aufstapeln, ÖL nachgießen und weitere Holunderpfannekuchen machen.



FrISChe Holunderblüten - beim Sammeln auf Läuse achten



Den restlichen Pfannkuchenteig zu normalen Pfannkuchen ausbacken, zuviel Holunderblüte schmeckt nicht. Den Teller mit den Pfannkuchen z.B. mit Preiselbeeren servieren.

| | | | |
|---------------------|---------|-----------------------|---------------|
| Vorbereitungszeit: | keine | Kosten pro Portion: | 0,21 € |
| Zubereitungszeit: | 45 Min. | Kalorien pro Portion: | 625 |
| Schwierigkeitsgrad: | mittel | K: 70g | F: 26g E: 20g |