

Früchte-Palatschinken

Vorbereitung: 15 Min.
Portionen: 3 bis 5
Proteingehalt: 26 g



Du benötigst:

- ✓ 2 Birnen
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 Orange
- ✓ 300 ml Milch
- ✓ 150 g Mehl
- ✓ Schuss Sukrin-Sirup

- ✓ Sukrin icing
- ✓ Prise Salz
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ Pfanne + Pfannenheber
- ✓ 2 Schüsseln
- ✓ Schneebeesen + Schöpflöffel

Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. Rapsöl bodenbedeckt in der Pfanne erhitzen
2. In der 1 Schüssel Milch, Mehl, Eier, Salz mit dem Schneebeesen verrühren
3. Masse portionsweise und dünn bedeckt mit Schöpflöffel in die Pfanne leeren
4. Mit Pfannenheber die Palatschinke mehrmals wenden und goldbraun backen
5. Apfel, Orange, Birnen schälen, sehr klein schneiden + in die 2 Schüsseln geben
6. Einen Schuss Sukrin-Sirup zum Obst dazugeben und alles kräftig verrühren
7. Palatschinke mit Pfannenheber herausheben und auf einem Teller anrichten
8. Früchtemasse auf die Palatschinke geben, zusammenrollen + warm genießen

Vplatten-Tipp

- Auch mit anderen Früchten ein Genuss (Bananen, Beeren, Kiwis, Mango...)
- Mehr Kalorien erhältst du mit einer Marmeladen- oder Schokoladen-Füllung ©

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

