



Sättigende Pfannkuchen mit Apfelmus

Menge

Menge für 1 – 2 Portionen (750 g)

Zutaten

3	mittelgroße Äpfel
25 ml	Wasser
200 ml	Milch (1,5 %)
80 g	Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
1	Ei
je 1 Prise	Salz
3 TL	Rapsöl

Zubereitung

Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden.

Mit **Wasser** zugedeckt in einem Topf erhitzen. So lange kochen lassen, bis der Apfel zerfällt.

Nach Belieben das Apfelmus fein pürieren und abkühlen lassen.

Milch in eine Schüssel geben. **Mehl** langsam dazu rühren. Zum Schluss **Ei** und **Salz** hinzugeben. Alles kräftig miteinander vermengen.

Etwas **Öl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Den Pfannkuchenteig portionsweise bei mittlerer Hitze ausbacken.

Nach dem Wenden ist kein weiteres Öl notwendig.

Pfannkuchen auf Tellern anrichten und mit dem Apfelmus servieren.



Nährwertangaben je 100 g

Energie	452 kJ / 108 kcal	Eiweiß	3,2 g
Fett	3,4 g	Ballaststoffe	2,1 g
gesättigte Fettsäuren	0,7 g	Natrium	78 mg
Kohlenhydrate	16,9 g		
davon Zucker	8,0 g	Gemüse/Obst/Nuss	53 g

Hinweis

Selbstgekoktes Apfelmus lässt sich gut auf Vorrat in Portionen einfrieren.

Mit Apfelmus oder Apfelmark aus dem Glas errechnet sich ebenfalls der Nutri-Score A.

Apfelmark ist Apfelmus ohne Zuckerzusatz.