

Pfannkuchen mit Lauch

Zutaten

(2 Pfannkuchen)

100 g	Mehl
1	Ei
200 ml	Mineralwasser
50 ml	Sahne
1/2 TL	Weinsteinbackpulver oder Natron
	sehr kleine Prise Salz
	Pfeffer
1 TL ÖL	Raps oder Sonnenblumen
150 g	Lauch
2 Scheiben	gekochter Schinken
125 g	Crème fraîche mit Kräutern oder Frischkäse mit Kräutern
	schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Aus Mehl, Ei, Mineralwasser, Sahne, Weinsteinbackpulver/Natron und Salz einen Pfannkuchenteig rühren und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig nun 2 Pfannkuchen in einer Pfanne ausbacken.

Lauch in feine Ringe schneiden und mit etwas Raps- oder Sonnenblumenöl weich dünsten. Den Schinken in Streifen schneiden und zusammen mit Crème fraîche unter den Lauch rühren. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken und die Pfannkuchen damit füllen.

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium:	386 mg = 19 %
Phosphat:	207 mg = 17 %
Energie:	655 kcal.
Eiweiß:	18 g
Fett:	47 g
KH:	40 g / 3 BE