



# Pfannkuchen

<https://wohlfuehlen-leicht-gemacht.de/pfannkuchen/>

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNG: 15 MIN

## Zutaten

3 Eier

1 EL Rapsöl für den Teig

1 EL Rapsöl für die Pfanne, wenn diese nicht beschichtet ist

325 ml Hafermilch

150 g Mehl

1 Prise Salz

1 EL Magerquark



## Zubereitung

1. **Eier**, **1 EL Öl** und **Hafermilch** schaumig schlagen.
2. **Mehl**, **Magerquark** und **Salz** dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und darin 8 dünne Pfannkuchen ausbacken.
4. Die Pfannkuchen kannst du im Ofen bei etwa 80 °C warmhalten.

### Anmerkung:

Meine Empfehlung sind herzhafte Pfannkuchen. Dazu einfach ein **Pfannengemüse** oder **Chili** reichen und dir schmecken lassen. Hält lange satt.

Für Süßmäuler: Für süße Pfannkuchen empfehle ich Apfelmus oder Obst dazu. **Nachteil:** hält nicht so lange satt.

Guten Appetit!