



Pfannkuchen-Schnecken mit Frischkäse und Schinken

Zutaten für 4 gerollte Pfannkuchen:

250 ml Vollmilch

125 g Mehl

Meersalz

½ TL Backpulver

2 frische deutsche Eier (Größe M)

2 EL Butter

4 Mini-Salatgurken, ersatzweise 2 Salatgurke, quer halbiert

150 g Frischkäse, kalorienreduziert

4 Scheiben gekochter Schinken oder anderer Aufschnitt nach Wahl

8 Schnittlauchhalme zum Dekorieren

8 rote Johannisbeeren, Blaubeeren oder Ähnliches zum Dekorieren



Bildquelle: IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V.

Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchenteig Milch mit Mehl, einem viertel Teelöffel Salz sowie Backpulver verrühren, dann die Eier untermischen. In einer Pfanne in etwas Butter jeweils 2-3 Minuten pro Seite nacheinander vier goldgelbe Pfannkuchen backen. Diese nach dem Backen zum Auskühlen ausbreiten.
2. Währenddessen Gurke waschen und mit Hilfe eines Sparschälers längs in dünne Scheiben schneiden. Diese mit etwas Salz sowie wenig Zucker bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen, dann sorgfältig trocken tupfen.
3. Die ausgekühlten Pfannkuchen erst mit Frischkäse bestreichen, dann mit Schinken sowie Gurkenscheiben belegen, dabei das obere Drittel des Pfannkuchens frei lassen. Pfannkuchen von unten fast ganz aufrollen und quer in 4-5 cm breite Streifen schneiden. Anschließend die „Pfannkuchenzunge“ mit Frischkäse, Schnittlauchhalmen und Johannisbeeren zu „Schneckenköpfen“ mit „Fühlern“ dekorieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Nährwerte pro Portion (=1 Pfannkuchen): ca. 348,3 kcal/1.456,0 kJ, 15,9 g E, 19,0 g F, 28,2 g KH

Kontakt:

IDEi Informationsgemeinschaft Deutsches Ei e.V. · Claire-Waldoff-Str. 7 · 10117 Berlin
Christiane von Alemann · Tel. 030 288831-40 · Fax 030 288831-50 · E-Mail info@deutsche-eier.info

Brandzeichen - Markenberatung und Kommunikation GmbH · Heimhuder Straße 81 · 20148 Hamburg
Svenja Eggert · Tel. 040 4 13 30 19-25 · Fax 040 4 13 30 19-20 · E-Mail svenja.eggert@brandzeichen-pr.de