Rezept

Eiweiß-Pfannkuchen oder Schaumpfannkuchen

Ein Rezept von Eiweiß-Pfannkuchen oder Schaumpfannkuchen , am 28.04.2024

Zutaten

4	Eier (Größe M)
400 ml	Milch
	Für süße Varianten nach Belieben
	abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Orange oder Zitrone
200 g	Mehl
1 Prise	Salz
2 EL	Zucker oder 2 Päckchen Vanillezucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen oder 8 Stück (24 cm Ø) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 7 g F, 14 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Die Eier trennen. Die Eiweiße kalt stellen. Das Mehl und die Milch mit den Quirlen des Handrührgerätes gründlich verschlagen.

2. Dann die Eigelbe unterrühren. Für süße Varianten Zucker und/oder Zitrusschale untermischen.

3. Nach Belieben den Teig abdecken und etwa 30 Min. quellen lassen. Dann die Eiweiße mit dem Salz gut steif schlagen und unterheben. Anschließend den Teig ausbacken.