

Rezept

Eierkuchen-Sonne

Ein Rezept von Eierkuchen-Sonne, am 18.12.2025

Zutaten

1	Eier (M)	100 ml	Vollmilch
75 g	Buchweizenmehl	2 TL	Rapsöl
1	Apfel	50 g	Heidelbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 290 kcal, 11 g F, 10 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Das Ei trennen. Eigelb, Milch und Mehl mit einem Schneebesen gut vermengen. Eiweiß mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen und unter die Eigelbmischung heben.
2. In einer kleinen Pfanne 1 TL Öl erhitzen und aus der Hälfte des Teiges bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in ca. 2 Min. einen Eierkuchen backen. Herausnehmen, aus dem Restteig und -öl einen zweiten Eierkuchen backen.
3. Inzwischen den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Eierkuchen auf Teller setzen und die Apfelstücke als Sonnenstrahlen rundum anlegen. Mit den Beeren Augen und Mund auf den Eierkuchen gestalten. Dazu passt Apfelmus.