

Rezept

Pfannkuchen mit Kokosfüllung

Ein Rezept von Pfannkuchen mit Kokosfüllung, am 09.06.2026

Zutaten

50 g Sesamsamen	80 g Palmzucker (als Ersatz geht auch brauner Zucker)
50 g Kokosraspel	150 g Mehl
1 Prise Salz	1/4 l Kokosmilch
2 Eier	einige Tropfen grüne Lebensmittelfarbe
2-3 EL Öl zum Ausbacken	Kokosraspel zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Reicht für 6: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Die Sesamsamen in einem Wok oder in einer Pfanne auf den Herd stellen und rösten, bis sie fein duften. In den Mörser schütten und so fein, wie es eben geht, zerdrücken. Dann den Palmzucker mit 1/8 l Wasser in den Wok oder Topf geben und aufkochen. Kochen lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Sesam und Kokosraspel untermischen und weiterkochen, bis die Masse fest wird – bei ganz schwacher Hitze und ohne Deckel.
2. Für den Teig das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen, einen Teil von der Kokosmilch und die Eier mit dem Schneebesen gründlich drunterrühren. Dann den Rest von der Kokosmilch auch untermischen und den Teig mit mindestens 10 Tropfen Lebensmittelfarbe einfärben. Den Backofen auf 70 Grad einstellen.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit wenig Öl auspinseln und 1 Schöpfkelle Teig reinschütten. Pfanne hin und her schwenken, bis sich der Teig gleichmäßig verteilt hat. Teig bei mittlerer Hitze backen, bis er fest ist und sich leicht vom Boden löst. Umdrehen, noch mal kurz backen. Im Ofen warm halten. Aus dem restlichen Teig weitere fünf Pfannkuchen backen.
4. Wenn alle Pfannkuchen fertig sind, geht's ans Füllen. Am unteren Ende etwas von der Kokosfüllung verteilen, rechten und linken Rand nach innen klappen und Pfannkuchen aufrollen. Wenn alle gerollt sind, noch ein paar Kokosraspel drüberstreuen und warm auf den Tisch stellen.