

Rezept

Pfannkuchenröllchen

Ein Rezept von Pfannkuchenröllchen , am 09.06.2026

Zutaten

4 Eier (Größe M)	250 ml Milch, 3,5 % Fett
160 g glutenfreies Mehl, hell	1/2 TL Salz
1 EL Zucker	1 TL Backpulver
1 Avocado	Saft von 1 Limette
Salz, Pfeffer	4 Scheiben gekochter Schinken
4 Scheiben Grünländer-Käse	Außerdem: 2-3 EL Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal

Zubereitung

1. Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verrühren.

2. In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen, ein Viertel des Pfannkuchenteigs hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig am Pfannenboden verteilen. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 3 Min. ausbacken. Aus der Pfanne nehmen und aus dem restlichen Teig genauso drei weitere Pfannkuchen backen.

3. Für die Füllung die Avocado halbieren, den Kern herauslösen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Die Hälfte des Fruchtfleischs mit dem Limettensaft pürieren. Restliche Avocado fein würfeln und unterheben. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Pfannkuchen mit der Avocado-creme bestreichen. Mit je 1 Scheibe Schinken und Käse belegen, aufrollen und auf vier Teller verteilen. Zum Servieren die Röllchen quer in ca. 3 cm breite Streifen schneiden.