

Rezept

Pfannkuchenröllchen mit Schinken

Ein Rezept von Pfannkuchenröllchen mit Schinken, am 15.12.2025

Zutaten

3 Eier (M)	75 ml Milch
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser	100 g Vollkorn-Weizenmehl
100 g geriebener Käse	2 Prisen Muskatnuss
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer	1 EL Öl
½ Bio-Salatgurke	100 g Kräuterfrischkäse
100 g gekochter Schinken (ersatzweise vegane Wurstalternative)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 5 g F, 8 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und in den Ofen (Mitte) schieben. Den Ofen auf 200° vorheizen. Inzwischen in einer Schüssel Eier, Milch und Mineralwasser verquirlen. Das Mehl dazugeben und alles zu einem flüssigen Teig verrühren. Den Käse und die Gewürze dazugeben und unterrühren.
2. Das Blech aus dem Ofen nehmen und das Öl mit einem Pinsel auf dem Backpapier verstreichen. Den Teig gleichmäßig darauf verteilen und im Ofen (Mitte) 15 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Gurke waschen, putzen und längs mit einem Sparschäler in dünne Scheiben hobeln. Diese mit Küchenpapier leicht trocken tupfen.
4. Am Morgen die Pfannkuchenplatte mit Frischkäse bestreichen und mit Schinken und Gurkenscheiben belegen. Den Pfannkuchen von der langen Seite her aufrollen und in zwölf Stücke schneiden.