



# Sättigende Pfannkuchen mit Apfelmus

## Menge

Menge für 1 – 2 Portionen (750 g)

## Zutaten

3	mittelgroße Äpfel
25 ml	Wasser
200 ml	Milch (1,5 %)
80 g	Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
1	Ei
je 1 Prise	Salz
3 TL	Rapsöl

## Zubereitung

**Äpfel** schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden.

Mit **Wasser** zugedeckt in einem Topf erhitzen. So lange kochen lassen, bis der Apfel zerfällt.

Nach Belieben das Apfelmus fein pürieren und abkühlen lassen.

**Milch** in eine Schüssel geben. **Mehl** langsam dazu rühren. Zum Schluss **Ei** und **Salz** hinzugeben. Alles kräftig miteinander vermengen.

Etwas **Öl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

Den Pfannkuchenteig portionsweise bei mittlerer Hitze ausbacken.

Nach dem Wenden ist kein weiteres Öl notwendig.

Pfannkuchen auf Tellern anrichten und mit dem Apfelmus servieren.



## Nährwertangaben je 100 g

Energie	452 kJ / 108 kcal	Eiweiß	3,2 g
Fett	3,4 g	Ballaststoffe	2,1 g
gesättigte Fettsäuren	0,7 g	Natrium	78 mg
Kohlenhydrate	16,9 g		
davon Zucker	8,0 g	Gemüse/Obst/Nuss	53 g

## Hinweis

Selbstgekoktes Apfelmus lässt sich gut auf Vorrat in Portionen einfrieren.

Mit Apfelmus oder Apfelmark aus dem Glas errechnet sich ebenfalls der Nutri-Score A.

Apfelmark ist Apfelmus ohne Zuckerzusatz.