

Rezept: Pfannkuchen mit Apfelmus (für 8 Portionen)

Zutaten Pfannkuchen

500 g Dinkel-
Vollkornmehl
800 ml Hafermilch
6 Eier
4 EL Rapsöl
1 EL Honig
2 Prisen Salz



vegetarisch

Zutaten Apfelmus

2 Bio-Zitronen
1,5 kg Äpfel
200 ml Wasser
1 EL Honig

Zubereitung Pfannkuchen

1. Mehl mit Hafermilch, Eiern, Honig und Salz zu einem glatten Teig verrühren.
2. Diesen etwa 15 Minuten ruhen lassen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 3 bis 4 Minuten goldbraun backen.

Zubereitung Apfelmus

1. Für das Apfelmus die Zitronen heiß abspülen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben. Die Zitronen auspressen.
2. Den Abrieb und den Saft mit 200 ml Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
3. Die Äpfel schälen, entkernen, kleinschneiden und in die kochende Zitronenmischung geben. Kurz aufkochen und bei geringer Hitze 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.
4. Wenn die Äpfel weich sind, den Topf vom Herd nehmen.
5. Die Äpfel zu Mus stampfen und mit 1 EL Honig süßen.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rücf Fragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de