



Beate Stach

E-Mail: stach@glutenfrei-lebenswelt.de

Glutenfrei-Lebenswelt bietet Ihnen folgende Rezepte von "A bis Z" zum Nachbacken an:

Pfannkuchen mit Fruchtsauce

Zutaten Teig: (für 6 dünne Pfannkuchen)

175 g Maisstärke 125 g Kartoffelmehl 3 Eier 2 Prisen Salz 50 g Zucker circa 200 ml Sprudelwasser 1 kleine reife Banane 1 Esslöffel Magerquark Margarine zum Ausbacken der Pfannkuchen

Zutaten Fruchtsauce:

circa 400 g Johannisbeeren 4 reife frische Aprikosen Saft von 2 Limonen 2 Tüten Vanillezucker circa 60 g Zucker 1 Schuss Orangenlikör

Backtipps:

Das Wasser und die zwei Mehlsorten mit einem Handquirl gut verrühren die Banane mit einer Gabel moussieren, gemeinsam mit dem Quark, Zucker sowie Salz unterrühren abschließend die Eier gut unterquirlen den Teig ruhen lassen und in der Zwischenzeit die Sauce zubereiten die Johannisbeeren gut mit Wasser abwaschen und einzeln von den Stielen abzupfen, die Aprikosen in kleine Würfel zerschneiden und die Limonen auspressen alle Fruchtzutaten in eine Schüssel geben und mit Zucker, Vanillezucker und Orangenlikör abschmecken in der Mikrowelle auf 600 Watt circa 6 min köcheln lassen aus dem Teig bei mäßiger Hitze dünne Pfannkuchen goldgelb ausbacken Serviervorschlag: jeden Pfannkuchen mit 1 Kugel Vanilleeis sowie Schlagsahne garnieren

Guten Appetit!