



Süße Palatschinken mit Joghurt und Pflaumen-Zitrussalat



30-40min



4 Personen

Heute gibt's süße Palatschinken für alle Naschkatzen unter euch! Die leckeren Eierkuchen füllen wir mit cremigem Orangen-Joghurt und einem fruchtigen Obstsalat aus Grapefruit, Orange und Pflaumen. Die aromatischen Zitrusfrüchte unterstützen unser Immunsystem mit einer großen Portion Vitamin C und Antioxidantien. Da lassen wir uns die süße Mahlzeit doch gleich noch besser schmecken!

Was du von uns bekommst

- Flower Power Gewürzblütenmix
- Pflaumen
- Staubzucker
- Joghurt ⁷
- Orange
- Grapefruit
- Eier ³
- Milch ⁷
- Weizenmehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Kochtipps

Wer es nicht so süß mag, verwendet die Hälfte der angegebenen Zuckermenge.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 818.0kcal, Fett 16.8g, Eiweiß 25.1g, Kohlenhydrate 133.1g



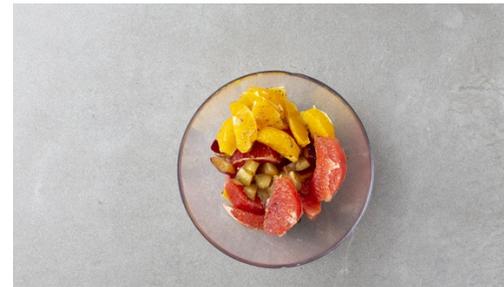
1. Zitrusfrüchte filetieren

Ca. **2TL Orangenschale** abreiben. Dann die Orangenschale bis zum Fruchtfleisch rundum abschneiden. Das **Fruchtfleisch** entweder in Spalten zwischen den Häutchen herausschneiden oder das ganze **Fruchtfleisch** achteln. Mit den **Grapefruits** ebenso verfahren. Die **Pflaumen** halbieren, entkernen und in 1cm große Würfel schneiden.



4. Teig zubereiten

Milch, 100ml Wasser, 2EL Zucker und 2 **Eier** mit einer Prise Salz gleichmäßig verquirlen. **Mehl** nach und nach hineinsieben und glatt rühren. Es sollten keine Klümpchen vorhanden sein.



2. Obst marinieren

Obst mit **2EL der Flower-Power-Mischung** und 3-4EL Zucker vermischen. Bis zum Servieren im Kühlschrank kaltstellen.



5. Palatschinken braten

Eine mittlere Pfanne mit 1EL Öl oder Butter auf mittlere Stufe erhitzen. Aus dem **Teig 12-15 Palatschinken** nacheinander in der Pfanne ausbacken. jeden **Palatschinken** ca. 2Min. auf einer Seite anbraten, wenden und ca. 1-2 weitere Minuten braten. Evtl. zwischendurch einige Tropfen Öl nachgießen. Die **Palatschinken** aus der Pfanne nehmen und übereinander Stapeln.



3. Creme zubereiten

Joghurt mit 2EL Zucker und der **Orangenschale** cremig rühren. Bis zum Servieren im Kühlschrank kaltstellen.



6. Fertigstellen

Palatschinken mit der **Joghurtcreme** dünn und gleichmäßig bestreichen, dann zu Vierteln falten oder rollen und mit **Staubzucker** bestäuben. Die **Palatschinken** mit dem **Obst** und der übrigen **Creme** servieren.