



## 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 <sup>7</sup>
- Orange
- Grapefruit
- Eier <sup>3</sup>
- Milch <sup>7</sup>
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## 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

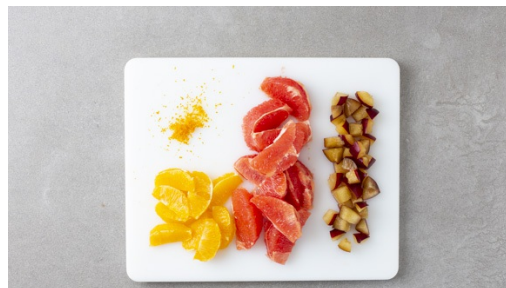
Wer es nicht so süß mag, verwendet die Hälfte der angegebenen Zuckermenge.

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

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



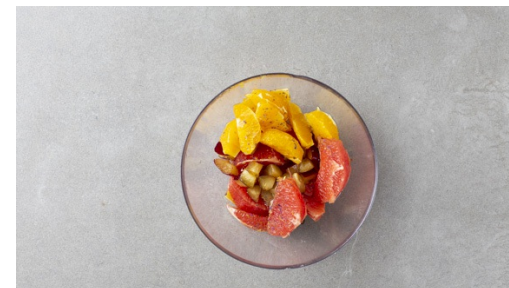
### 1. Zitrusfrüchte filetieren

Ca. **2TL Orangenschale** abreiben. Dann die Orangenschale bis zum Fruchtfleisch rundum abschneiden. Das **Fruchtfleisch** entweder in Spalten zwischen den Häutchen ausschneiden 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.