

**Nr. 71: Käse-Puten-Pfannkuchen**

- herzhaft und haltbar bis zum nächsten Tag -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g  
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
		Kondensmilch, 4 % Fett	90 g
2		Eier	120 g
3	Esslöffel	Weizenvollkornmehl	30 g
1	Prise	Jodsalz	1 g
2	Esslöffel	Gouda, gerieben	20 g
3	kleine Scheiben	Putenbrust	30 g
1	Esslöffel	Olivenöl, Rapsöl	12 g

**Zubereitung:**

Kondensmilch und Eier verrühren, Mehl und Salz zugeben und mixen.  
Den Gouda fein reiben und unterrühren.  
Putenbrust-Aufschnitt würfeln und in den Teig rühren.

Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne mit möglichst wenig Fett braten.

Tipp: Statt Putenbrust kann Banane in den Pfannkuchen.

Dazu passt bei größeren Portionen:  
gemischter Salat

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	188 kcal
Eiweiß (Protein)	11,9 g
Fett	11,3 g
Kohlenhydrate	9,8 g