



Süße Palatschinken mit Joghurt und Pflaumen-Zitrus-Salat



30-40min



2 Personen

Heute gibt es süße Palatschinken für alle Naschkatzen unter euch! Die leckeren Eierkuchen füllen wir mit cremigem Joghurt, der mit Orangenabrieb verfeinert wird, und servieren dazu Obstsalat mit Pflaume, Grapefruit und Orange. Wie schön, dass die aromatischen Zitrusfrüchte unser Immunsystem mit einer großen Portion Vitamin C unterstützen – da lassen wir uns die süße Mahlzeit doch gleich noch besser schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Orangen
- 1 Grapefruit
- 2 Pflaumen
- 1 Päckchen „Flower Power“-Gewürz-Blüten-Zubereitung
- 1 Becher Joghurt⁷
- 2 Bio-Eier³
- 1 Packung Milch⁷
- 1 Packung Weizenmehl¹
- 1 Päckchen Puderzucker

Was du zu Hause benötigst

- 4-5EL Zucker
- Salz
- Butter oder Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen
- Küchenreibe
- Sieb

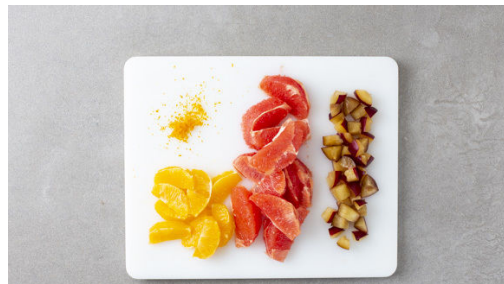
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 15.9g, Kohlenhydrate 124.1g, Eiweiß 20.5g



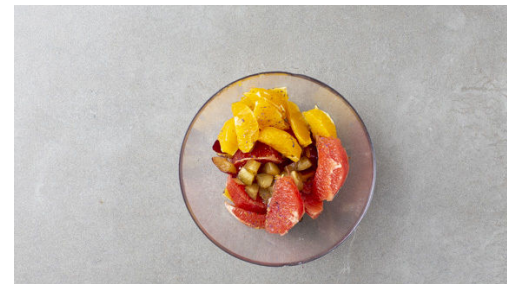
1. Obst vorbereiten

Ca. **1TL Orangenschale** abreiben, dann die **Orangenschale** bis zum **Fruchtfleisch** rundum abschneiden. Das **Fruchtfleisch** entweder zwischen den Häutchen in Spalten herausschneiden oder das ganze **Fruchtfleisch** achteln. Mit der **Grapefruit** ebenso verfahren. Die **Pflaumen** halbieren, entsteinen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden.



4. Teig zubereiten

1 Ei mit der **Milch**, 2EL Zucker und 1 Prise Salz verquirlen, dann nach und nach das **Mehl** hineinsieben und glatt rühren. Es sollten keine Klümpchen vorhanden sein. Das **zweite Ei** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



2. Obst marinieren

Das **Obst** mit **1EL Flower-Power-Mischung** und 1-2EL Zucker vermengen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



5. Palatschinken backen

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Butter oder Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Aus dem **Teig** nacheinander **4-6 Palatschinken** ausbacken. Jeden **Palatschinken** ca. 2Min. auf einer Seite garen, dann wenden und 1-2Min. fertig backen. Ggf. zwischendurch einige Tropfen Öl nachgießen oder etwas mehr Butter verwenden. Die **Palatschinken** aus der Pfanne nehmen und übereinander stapeln.



3. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit der abgeriebenen **Orangenschale** und 1EL Zucker cremig rühren. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



6. Anrichten und servieren

Die **Palatschinken** gleichmäßig und dünn mit dem **Joghurt** bestreichen, dann zu Vierteln falten oder aufrollen und mit dem **Obst** anrichten. Mit etwas **Puderzucker** bestäuben und mit dem **restlichen Joghurt** servieren.