

# KRÄUTERPFANNKUCHEN MIT FRISCHKÄSE-FÜLLUNG

Für 2 Personen (4 Stk.) | Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

## ZUTATEN:

### Für den Teig:

- 100 g Weizenmehl (Typ 405)
- 2 Eier
- 200 ml fettarme Milch
- 1 EL fein gehackte frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel)
- 1 Prise Salz
- 1 TL Öl zum Braten

### Für die Füllung:

- 150 g Frischkäse (natur oder mit Kräutern, laktosefrei bei Bedarf)
- 1 Handvoll Rucola oder Babyspinat
- Salz, Pfeffer
- Optional: Radieschenscheiben oder fein gehobelte Gurke



## ZUBEREITUNG:

1. Alle Teigzutaten zu einem glatten Pfannkuchenteig verrühren. 10 Minuten ruhen lassen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und **dünne Pfannkuchen** ausbacken.
3. Pfannkuchen abkühlen lassen, mit Frischkäse bestreichen, Rucola darauf verteilen, würzen und ggf. mit Gemüsescheiben belegen.
4. Pfannkuchen **einrollen oder falten**, dekorativ anrichten.



## WARUM GEEIGNET BEI MORBUS WILSON?

- Weizenmehl und Milchprodukte (in Maßen) sind **kupferarm**.
- Kräuter bringen Frische & Geschmack **ohne Zusatzstoffe**.
- Kein Vollkorn, keine Nüsse, kein kupferreiches Gemüse enthalten.
- Ideal als leichtes Mittagessen oder Snack.