

Frühstücks-Rezept: Nusspalatschinken



Dieses Rezept entspricht einem Faustformel Frühstück.
Für 1 Person

Zutaten

- 1 Handvoll Cashewnüsse
- 1/2 Handvoll Kürbiskerne
- 1 mittelgroßes Ei
- 3 EL Milch oder Sojamilch
- 1/2 Banane
- 2 EL Topfen/Quark
- Zimt (Ceylon)
- Vanillepulver



Anleitung

1. Cashews und Kürbiskerne in der Küchenmaschine ganz fein mahlen. Mit Ei und Milch verquirlen. Mit einer Prise Zimt und einer Prise Vanillepulver verrühren.
2. Ein wenig Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und den Teig hineingießen. Auf kleiner Flamme stocken lassen, bis die Oberfläche trocken ist. Palatschinken wenden und auf der anderen Seite 1-2 min braten.
3. Banane mit der Gabel zerdrücken oder in Scheiben schneiden und mit dem Topfen/Quark verrühren.
4. Palatschinken auf einen Teller geben, die eine Hälfte mit Bananenquark bestreichen und die andere Hälfte darüber klappen.