

DAS REZEPT

Pfannkuchen mit einer Extra-Portion Kalorien



Ernährungsberaterin Frauke Roschkowski ist leitende Diätassistentin an der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und am Evangelischen Krankenhaus in Hattingen.

Bei schweren Erkrankungen hat man oft keinen Appetit. Eigentlich möchte man nichts essen. Aber das Gegenteil ist richtig, man soll besonders gut und viel essen. Ein Gericht, das sich anbietet, ist zum Beispiel ein Apfelpfannkuchen, der von der Kalorien-Seite her angereichert wird.

Zutaten für vier Pfannkuchen:

4 Eier
400 g Mehl
100 g Zucker
1 Pack. Backpulver
400 ml Milch (3,5% Fett)
50 g Butterschmalz
50 g Maltodextrin, mehr Kalorien erreicht man, wenn man sonst eventuell 50 g mehr Zucker nimmt
100 g Schlagsahne (bringt Kalorien), sonst eventuell 100 g mehr Milch verwenden
Äpfel nach Bedarf!

Die Zubereitung:

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in die Schüssel sieben. Die Milch und die Sahne nacheinander und nach und nach zugießen und alles gut mit dem Quirl verrühren. Das geschlagene Eiweiß vorsichtig mit dem Löffel unterheben.

Die Äpfel in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen, dann die Äpfel in feine Spalten schneiden. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Die Äpfel in die Pfanne legen und mit der Teigmasse gut bedecken, stocken lassen. Wenn die Masse gut durchgestockt ist, den Pfannkuchen wenden.

Aus der Teigmasse dann etwa vier Pfannkuchen backen.