

# ZucchiniPfannkuchen mit Mozzarella und Kräutern

## Zutaten:

für 4 Portionen / ca. 12 Pfannkuchen

- 600 g Zucchini
- 8 Eier
- 200 g Vollkornmehl  
(alternativ 150 g Mehl Type 405 und 50 g Haferflocken)
- 1 Mozzarella (125 g)
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Bund frische Kräuter, z. B. glatte Petersilie, Schnittlauch, Oregano
- 4 EL Rapsöl



## Zubereitung:

Die Eier gut mit dem Schneebesen verrühren, das Mehl zugeben und zu einem glatten Pfannkuchenteig vermengen.

Die Zucchini waschen, den Stielansatz entfernen und auf einer Gemüsereibe grob raffeln.

Den Mozzarella abtropfen und in kleine Würfel schneiden.

Die Kräuter waschen und fein hacken.

## Zutaten vermengen

Die Zucchiniraspeln und Kräuter zum Mehl-Eigemisch geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Teig gut 10 Minuten quellen lassen.

Dann den Mozzarella zugeben und gut vermengen.

## Pfannkuchen braten

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Pfannkuchen etwa die Menge einer Suppenkelle vom Teig in die Pfanne geben. Die ZucchiniPfannkuchen kurz bei hoher Hitze anbraten und dann bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten weiter braten, mit dem Pfannenwender umdrehen und von der anderen Seite etwa weitere 5 Minuten goldbraun braten.

Die ZucchiniPfannkuchen schmecken warm, aber auch kalt als Snack. Dazu passt unser bunter Sommersalat.

## Nährstoff- und Fettgehalt:

Pro ZucchiniPfannkuchen: 169 kcal, 9 g Fett, 12 g KH / 1 BE, 9 g Protein

**Das Team von Pankreatan® wünscht Ihnen guten Appetit!**

