



Resteverwertung

.....

Pancake Calzone

Sie brauchen:

- 60 g Mehl
- 45 Quark oder Skyr
- 5 g Backpulver
- 50-70 ml Wasser
- 100 g Hüttenkäse oder Skyr/Quark
- 1 Ei



So geht's:

Für den Pancake das Mehl und das Backpulver zusammen mit dem Quark in eine Rührschüssel geben und gut verrühren. Dabei immer wieder Wasser hinzugeben, bis ein cremiger Teig entsteht.

Tipp: Wer einen süßen Pancake mag, kann an dieser Stelle z. B. Reissirup zum Teig hinzugeben. Nun eine gefettete Pfanne erhitzen und den Riesen-Pancake ausbacken. Sobald sich Bläschen bilden, kann der Pancake gewendet werden.

Anschließend den Pancake auf einen Teller geben und die Hälfte mit leckeren Toppings versehen, z. B. Ei und Hüttenkäse. Anschließend zuklappen und die Pfannen-Calzone genießen!

.....

Sauerkrautpfanne

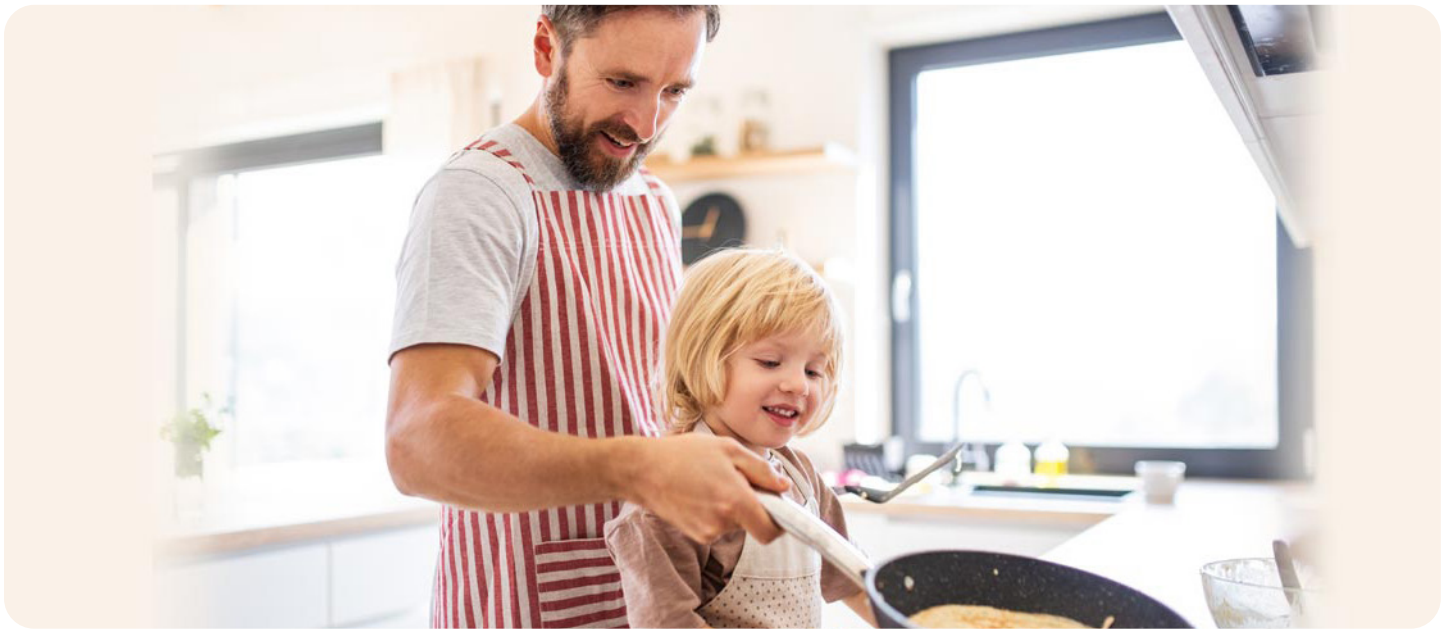
Sie brauchen:

- 250 g Kartoffeln
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- Pflanzenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 200 g Sauerkraut aus dem Glas
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer



So geht's:

Kartoffeln und Paprika waschen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Anschließend die Kartoffeln, Paprika und Tomatenmark dazugeben und ca. 2 Minuten braten. Nun das Sauerkraut hinzugeben und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken, fertig!



Haferflocken-Riegel

Sie brauchen:

- 80 g Haferflocken
- 125 g Apfelmus



So geht's:

Apfelmus und Haferflocken gut verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Die Haferflockenmasse in Riegelform auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15-20 Minuten backen – je länger die Backzeit, desto knuspriger die Riegel!

Viel Spaß beim Kochen und Backen wünscht das Freunde-Team!