



NESQUIK Pfannkuchen-Erdbeer-Spieß

Tipps für die Zubereitung

1. Gebt das Mehl mit dem NESQUIK Pulver in eine Schüssel. Verquirlt die Eier in einem separaten Gefäß mit Milch und Wasser. Gießt die Eier-Milch-Mischung nach und nach in das Mehl und rührt dabei mit einem Schneebesen, damit es keine Klümpchen gibt.

Tipp: Falls Klümpchen entstehen, könnt Ihr diese mit einem Teig-schaber am Schüsselrand zerdrücken.

2. Gießt das Sonnenblumenöl in eine beschichtete Pfanne (Ø 24 cm) und verteilt es mit einem zusammengefalteten Küchenpapier in der gesamten Pfanne, dann lasst die Pfanne heiß werden. Gebt eine Schöpfkelle Teig hinein. Verteilt den Teig durch Schwenken der Pfanne und backt den Teig von beiden Seiten. Backt 3 weitere Pfannkuchen.

3. Magerquark mit Erdbeerkonfitüre und Vanillezucker glatt rühren. Den Quark gleichmäßig auf den ausgekühlten Pfannkuchen verstreichen. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren oder vierteln.

4. Jeden Pfannkuchen in 6 Stücke schneiden. Je 3 Rollen abwechselnd mit Erdbeeren auf die Holzspieße stecken.



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



Zutaten für 8 Spieße:

100 g Dinkelmehl
2 EL (40 g) NESQUIK kakaohaltiges Getränkepulver
1 Ei
40 g Zucker
100 ml Milch (1,5% Fett)
100 ml Wasser
1 TL Sonnenblumenöl
125 g Magerquark
1 TL Erdbeerkonfitüre
1 Päckchen Bourbonvanillezucker
500 g Erdbeeren
8 Holzspieße



Nährwerte pro Portion:

1 Portion besteht aus ca.
3 Pfannkuchenröllchen
und ca. 60 g Erdbeeren.

Energie: 563 kJ / 134 kcal

Fett: 2 g

davon gesättigte Fettsäuren: 0,5 g

Kohlenhydrate: 19 g

davon Zucker: 10,2 g

Eiweiß: 5,4 g

Salz: 0,7 g

