



Pfann(en)kuchen mit Mascarpone-Brombeer-Creme

 30 Minuten

 6 Portionen



Energiegehalt	469 kcal	Fett	20 g
Kohlenhydrate	54 g	gesättigte Fettsäuren	9 g
davon Zucker	28 g	Salz	0,5 g
Protein	22 g	Ballaststoffe	3 g

Ein großartiges Dessert, das Mehlspeise, Frischkäsecreme und Obst perfekt fusioniert. Diese Pfann(en)kuchen mit Topping sind so köstlich, dass manche sie glatt als Hauptgericht verspeisen. Mehlspeisen liefern viele Kohlenhydrate aus Mehl und Zucker, aber meist wenig Protein. Das steuert in diesem Rezept die Frischkäse-Quark-Creme bei. Aber nicht allein, denn ein Teil des Mehls wird durch Molkenprotein-Konzentrat ersetzt. Das ist geschmacklich für viele attraktiver als die meisten pflanzlichen Proteinkonzentrate. Rapsöl mit Butteraroma optimiert das Fettsäureprofil des Gerichts. Die Brombeeren lassen sich natürlich wunderbar auch durch Himbeeren, Heidelbeeren oder Erdbeeren ... ersetzen.

Benötigte Zutaten

- 200 g Weizenmehl^{a1} (Typ 550 oder 405)
- 50 g Proteinpulver^a
alternativ: 250 g proteinangereichertes Mehl^f
- 500 ml Milch^a (3,5 % Fett)
- 2 Eier^c (Größe M)
- 50 g Zucker
- 1 Päck. Vanillin-Zucker
- 1 Prise Jodsalz mit Fluorid
- 1 EL Mineralwasser
- 3 EL Rapsöl, mit Butteraroma zum Ausbacken
- 2 EL Puderzucker
- Pfefferminzblätter, frisch

Crème

- 300 g Brombeeren
alternativ: Brombeeren TK
- 30 ml Wasser
- 100 g Mascarpone^a
alternativ: Doppelrahm Frischkäse
- 250 g Quark^a (20 % Fett)

Allergene und Zusatzstoffe

a1 - glutenhaltiges Getreide, Weizen

c - Hühnerei

g - Milch und Milchprodukte, Laktose



1 Mehl sieben und mit Proteinpulver, Milch, Eiern, Vanillezucker und Jodsalz mit einem Handrührgerät oder Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren, zuletzt das Mineralwasser hinzugeben und gut durchrühren.



2 Brombeeren in einem kleinen Topf mit Deckel kurz aufkochen lassen. (TK-Brombeeren ohne Wasser erhitzen). Abkühlen lassen.



3 Für die Crème: Mascarpone, Quark und Zucker verrühren und die abgekühlten Brombeeren darunterheben. Rapsöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und dünne Pfannkuchen backen. Abkühlen lassen. Einen Klecks Beerencreme auf die Pfannkuchen geben, mit Puderzucker bestreuen und mit einem Pfefferminzblatt verzieren.