

Zucchini-Parmesan-Pfannkuchen



Diese leicht zuzubereitenden, sommerlichen Mini-Pfannkuchen sind ein leckerer, herzhafter Snack oder eine Beilage. Genießen Sie einen traditionellen Sommerkürbis auf eine nicht-traditionelle Art und Weise.

Kalorien: 158 pro Portion

Proteine: 9g pro Portion

Ballaststoffe: 2g pro Portion

Zutaten für 4 Mini-Pfannkuchen (insgesamt 16 Pfannkuchen)

- 2 mittelgroße ungeschälte Zucchini, mit einer Kastenreibe gerieben (etwa 3 Tassen)
- 1 kleine Schalotte, gehackt (etwa 1/4 Tasse)
- 2 große Eier, leicht mit der Gabel geschlagen
- 1/2 Tasse Allzweckmehl
- 1/4 Tasse geriebener Parmesankäse
- 1 1/2 Teelöffel gehackter, frischer Thymian
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel Raps- oder Maisöl und 1 Teelöffel Raps- oder Maisöl
- 1/4 Tasse fettfreier griechischer Joghurt ohne Fett

Zubereitung

1. In einer großen Schüssel Zucchini, Schalotte, Eier, Mehl, Parmesan, Thymian, Backpulver und Pfeffer gut verrühren.
2. In einer großen Pfanne mit Antihafbeschichtung 1 Teelöffel Öl bei mittlerer Hitze unter Rühren erhitzen, um die Pfanne zu bestreichen.
3. Geben Sie einen Löffel der Zucchini-Mischung in die Pfanne. Mit der Rückseite des Messbechers oder einem Löffel vorsichtig auf die Häufchen drücken und sie so verteilen.
4. Die Pfannkuchen auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten lang kochen lassen, oder bis sie überall goldbraun sind. Die Pfannkuchen auf einen Teller geben. Zugedeckt warmhalten. Die Pfannkuchen 5 Minuten abkühlen lassen.
5. Kurz vor dem Servieren jeden Pfannkuchen mit einem Schuss Joghurt belegen.