

## Holunderpfannkuchlein



### Zutaten

150 g Weizenvollkornmehl  
200 ml Milch oder  
Mineralwasser  
Salz  
etwas Zucker  
3 Eier

200 g Holunderbeeren

2 Äpfel

etwas Weizenvollkornmehl

Zucker oder Honig nach  
Geschmack  
1 Prise Zimt  
etwas abgeriebene  
Zitronenschale

Butterfett

125 g Sahne

### Zubereitung

verrühren und 30 Min. quellen lassen

verlesen und waschen

waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in sehr kleine Würfel schneiden. Mit den Holunderbeeren in einem Topf garen

es entsteht viel Flüssigkeit, diese mit dem Mehl binden

die Holunderbeeren damit abschmecken, abkühlen lassen

die Pfannkuchen darin ausbacken

steifschlagen, unter die Holunderbeeren heben und die Pfannkuchen mit der Holunder-Sahne-Creme sofort servieren.