ZUTATEN:

1 Zucchini
2 TL Meersalz
3 Eier
20 g Kokosmehl
Salz
Pfeffer

2 TL Kokosöl
Dill

NORBERT WOLL GMBH
Heinrich-Barth-Straße 7-11
66115 Saarbrücken
Telefon + 49 681 / 97 049-0
Fax + 49 681 / 97 049-29
info@woll.de | www.woll.de

94000151

WOLL DONE

Zucchini Pancakes

Portionen: 2 | Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zucchini mit Hilfe eines Spiralschneiders in Streifen schneiden, auf einem Küchenpapier auslegen und mit Salz bestreuen. Die Zucchini sollten für ca. 15 Minuten entwässern. Anschließend das Salz in kaltem Wasser abspülen, die Zucchini nochmals trocken tupfen und die Fäden sehr klein schneiden.

Die Eier in eine Schüssel geben, verquirlen und das Kokosmehl sowie die Zucchini nach und nach unterheben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kokosöl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und jeweils ein bis zwei Esslöffel der Pancake-Masse in die Pfanne geben und flach drücken. Sobald die Oberseite anfängt sich zu verfärben, den Pancake wenden. Die Pfanne kann nun vom Herd genommen werden, so dass die Pancakes in der noch warmen Pfanne ausbacken können.

Abschließend auf einem Teller anrichten und mit Dill garnieren.