

LÖWEN-PFANNKUCHEN MIT OMEGA-3

Tipp:
Statt der Haselnusscreme
könnt ihr auch Pflaumenmus
verwenden!

© san_ja, Adobe Stock

NORSAN

LÖWEN-PFANNKUCHEN MIT OMEGA-3



2 Portionen



30 min



Pfannkuchenteig

- 200 g Mehl
- 2 kleine Eier
- 350 g Milch
- ½ Prise Salz
- Mineralwasser

Toppings

- 4 Mandarinen
- 4 Bananenscheiben
- 2 Brombeeren
- 4 Blaubeeren
- 2 EL Haselnusscreme
- 1 bzw. 2 Löffel NORSAN Omega-3 KIDS*
- Butter

Das Mehl, die Eier, die Milch und das Salz mit einem Rührgerät zu einem glatten Teig verrühren, bis dieser beginnt, leichte Blasen zu werfen. Nun den Teig für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Danach einen kleinen Schuss Mineralwasser dazugeben und den Teig ein weiteres Mal gut durchrühren. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Anschließend die erste Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und durch sanftes Schwenken gleichmäßig verteilen. Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen und im Anschluss auf einem Teller etwas abkühlen lassen.

Aus einem der Pfannkuchen die Ohren und Nase für die beiden Löwen ausschneiden. Je nach Alter der Kinder **1 bzw. 2 Löffel Omega-3 KIDS Öl** mit der Haselnusscreme verrühren und unter die Nase und Augen des Löwen streichen. Nun mit den Pfannkuchen-Teilen, Beeren, Bananen und Mandarinen das Gesicht und die Löwen-Mähne gestalten. Mit dem restlichen Mus die Nase und die Ohren verzieren.

Guten Appetit 😊 Weitere leckere Rezepte auf www.norsan.de/rezepte

NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



* Empfehlung von NORSAN:
2-6 Jahre: ½ TL / 2,5 ml pro Tag
6-12 Jahre: 1 TL / 5 ml pro Tag
Ab 12 Jahren: 1 EL / 9 ml pro Tag

NORSAN

San Omega GmbH
www.norsan.de

Tel.: DE: 030 555 788 990

AT: 0800 070908

Mail: post@norsan.de