Topfenpancakes „tiroolensis"©

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 2 Personen:

150	g	**Topfen**, vom Bauern deiner Region
1	ST	**Hühnerei** – vom **freilaufenden Huhn „Tiroolensis"** muss nit unbedingt Bio sein ☺
	a	**bisserl Salz**, Steinsalz – Himalaja oder a nit ☺
40	g	**Dinkel(Weizen)mehl**, glatt – BIO vom Oberland (Tirol)
10	g	**Zucker** – faire Trade –

a bisserl a gutes **Öl** (oder auch nicht) **zum Braten** der Kücheln☺

Dazu frisches Obst, Honig oder Ahornsirup

Herstellung:

1. Topfen, Ei und Salz kurz miteinander vermengen.
2. Mehl und Zucker einrühren.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, etwas Öl erwärmen und jeweils 1,5 Esslöffel von der Teigmasse hineingeben, etwas ausbreiten und hellbraun anbraten.
4. Kücheln umdrehen und auch die zweite Seite hellbraun braten.
5. Frisch aus der Pfanne, und den frischen Früchten, heiß, servieren.