

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Kürbispfannkuchen

100 g Weizenvollkornmehl	mit
2 El Sahne	
jod. Meersalz	
3 Eiern (Gew.-Kl. 3/L)	einen Teig rühren.
400 g Netto Kürbis	fein reiben, in den Teig geben.
Pfeffer, weiß	Würzen mit:
40 g Sonnenblumenkerne	und
	unterrühren.
ungeh. Pflanzenmarg.	In
	20 kleine Pfannkuchen backen.

Gesamt: 950 kcal : 20 = 47 kcal