



Pfannkuchen mit Spargel

Zutaten:

Spargel
Karotte
3 Eier
Zwiebel
wilder Brokkoli
rote Paprika
Salz & Pfeffer

150 ml Cashewmilch
125 ml Mandelmilch
4 EL Kokosmehl



Zubereitung:

Die Eier in einer Schale mit 125 ml Mandelmilch und 2 EL Kokosmehl mit einem Schneebesen zu einer glatten Masse verquirlen. Nebenbei Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig die Pfannkuchen in der Pfanne backen.

Den Spargel schälen, eine Karotte in Scheiben und Paprika in Würfel schneiden. Die Karottenscheiben in Kokosöl in einer weiteren Pfanne anbraten und Salzen. Den Spargel in 3 Zentimeter breite Stücke schneiden und zu den Karottenscheiben geben. Fein gehackten Knoblauch sowie Rosmarin und wilden Brokkoli mit anbraten. Das Gemüse mit 150 ml Cashewmilch ablöschen. Einkochen lassen, bis es eine sämige Masse ergibt.

Die Pfannkuchen mit der Gemüse-Masse befüllen, anrichten und fertig!
Guten Appetit!



**FRANKEN
FERNSEHEN**