Pfannkuchen mit Apfel-Ingwer-Walnuss-Sauce

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	463 kcal		
Eiweiß:	12 g	Fett:	21 g
Kohlenhydrate:	61 g		

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Sauce:

600 ml	Apfelsaft
2	Äpfel
5 g	Ingwer
120 g	kalifornische Walnüsse
90 g	Zucker
30 g	Speisestärke mit Wasser

Für den Teig:

150 g	Mehl
2 EL	Zucker
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
300 ml	Milch
1	Ei
	Öl für die Pfanne

Zubereitung:

1. Die Hälfte der Walnüsse klein hacken und bei 170 Grad im Backofen 7 Minuten lang rösten, abkühlen lassen. Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Ingwerstück ebenfalls schälen und in 2 Stücke schneiden.

2. Äpfel und Ingwer mit Walnüssen, Apfelsaft und Zucker in einem Topf aufkochen. Nach dem Aufkochen Ingwer entfernen.

3. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, in den Topf geben und die Sauce erneut kurz aufkochen lassen. Abkühlen lassen und kaltstellen.

4 . In einer Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Salz vermischen. Restliche Walnüsse klein hacken. In einer zweiten Schüssel Milch, Eier und Walnüsse miteinander vermengen. Die Mehlmischung dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. (Wenn der Teig zu dick werden sollte, einfach ein paar Tropfen Milch hinzugeben.)

5. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und mit etwas Öl auspinseln. Dann mit einem Löffel den Teig in die Pfanne geben (ca. 4 Esslöffel Teig pro Pfannkuchen) und solange backen, bis die Oberseite trocken ist und sich kleine Blasen gebildet haben. Die Pfannkuchen dann wenden und ca. 1 Minute oder bis zur gewünschten Bräune weiterbacken.

6. Im Ofen bei geringer Hitze warm halten und mit der Sauce servieren.