

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

**175 Speisezettel für gesundheitsgemäße Ernährung
nebst Rezepten und Nährmittelwert-Tabelle nach Dr.
med. Lahmann**

Bieber, Amalie

Mannheim\$b**Selbstverlag, [1904]**

Pfannkuchen

[urn:nbn:de:bsz:31-334519](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-334519)

steif geschlagenen Schnee der 5 Eiweiß darunter, zuletzt das Mehl. Von dieser Masse bäckt man auf einem gut bestäubten Backblech dünne Kuchen nur ganz schwachgelb, streicht, solange sie noch warm sind, irgend eine säuerliche Marmelade, nicht sehr dick, darüber, rollt sie auf und schneidet sie, wenn erkaltet, in Scheiben. Wer keinen Backofen zur Verfügung hat, kann die Kuchen auch in einer Pfanne mit wenig Fett hellgelb backen.

Pfannkuchen.

170. Schaumpfannkuchen.

Auf die Person rechnet man 1 großes Ei, 25 Gramm Mehl, 1 Eßlöffel voll Milch und 1 Kaffeelöffel voll Wasser, etwas Salz oder, soll der Pfannkuchen als Nachspeise gegeben werden, Zucker und nach Geschmack auch etwas Vanillin. Milch, Mehl, Wasser und Eidotter rührt man miteinander, bis es Blasen wirft; die Eiweiß schlägt man zu festem Schnee, gibt es zu dem Teig, von dem man dann löffelweise in eine Pfanne mit wenig heißem Fett gibt. Die Kuchen müssen sehr schnell backen, sonst nehmen sie zu viel Fett auf. Sie müssen heiß serviert werden, am besten mit einer kalten Creme, Obst- marmelade, Rhabarbersauce oder mit frischen Beerenkaltschalen. Eine schnell bereitete und sehr schmackhafte Nachspeise.

171. Haferflockenpfannkuchen.

250 Gramm Haferflocken werden mit $\frac{3}{4}$ Liter halb Milch, halb Wasser zu einem steifen Brei gekocht. Etwas abkühlen lassen, mischt man 100 Gramm Zucker, 25 Gramm Mandeln und 3 Eier dazu, verarbeitet alles zu einem glatten

Teig und bäckt in Butter oder Sanin kleine Kuchen davon. Als Nachspeise mit Obstmarmeladen zc. wie Nr. 170. Ohne Zucker und Mandeln zu Salaten und Gemüsen.

172. Kartoffelpfaunkuchen.

(Siehe Kartoffelspeisen Nr. 62.)

173. Kartoffelpuffer, von rohen Kartoffeln.

(Siehe Kartoffelspeisen Nr. 61.)

174. Gefüllte Pfannkuchen.

Zu je 1 Ei 2 Eßlöffel voll Mehl, 1 Kaffeelöffel voll Zucker und Milch, daß es einen ziemlich dünnen Teig gibt. Man bäckt in Sanin dünne Kuchen davon, bestreicht sie mit Marmelade und rollt sie auf. Dann schneidet man sie in Scheiben, bestreut sie mit Zucker und serviert sie warm.

Aufläufe und Torten.

175. Apfelauflauf.

2 Pfund Äpfel, 150 Gramm Butter, 150 Gramm Zucker, den Saft einer $\frac{1}{2}$ Citrone, etwas Drangeschale oder Muskatblüte, 70 Gramm gestoßenen Zwieback und 8 Eier. Die Äpfel werden mit einem Teil Zucker und dem Saft der $\frac{1}{2}$ Citrone, sowie etwas Muskatblüte oder Drangeschale weichgekocht, durchgeschlagen und erkalten lassen. Die Butter rührt man mit dem andern Teil des Zuckers und den 8 Eidottern schaumig, gibt den Apfelpbrei nebst dem gestoßenen Zwieback hinzu, rührt dies noch eine Weile und mischt zuletzt den