Buchweizen-pfannkuchen



Zutaten:

- ☐ 80 g Buchweizenmehl
- ☐ 1 Ei
- ☐ 100 g Milch 1,5 % Fett
- ☐ 1 EL Hüttenkäse
- ☐ ½ Handvoll Spinat
- ☐ 1 Handvoll Tomaten
- ☐ 1 EL Nussmus
- ☐ ¼ Apfel
- ☐ 1 EL Skyr oder Quark
- ☐ 2 EL Himbeer-Chia-Marmelade
- ☐ 1 EL Crema di Balsamico

Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer, Vanille

1 große Portion

20 Minuten

Zubereitung:

1. Pfannkuchenteig aus Mehl, Ei und Milch herstellen.
2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen darin ausbacken.
3. Die einzelnen Pfannkuchen nach belieben belegen. Z.B. mit körnigem Frischkäse, Babyspinat, Tomaten und Crema di Balsamico oder Nussmus und Apfel oder Quark/Skyr mit Himbeer-Chia-Marmelade.

Rezeptvariation:

Die Pfannkuchen können nach belieben herzhaft und süß belegt werden.

Wer es fluffiger mag, kann etwas Backpulver zum Teig hinzufügen.

Tipps:

Buchweizen ist ein glutenfreies, nährstoffreiches Pseudogetreide. In Kombination mit Vitamin C können die Nährstoffe besser aufgenommen werden.

Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Buchweizen-pfannkuchen



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	**706,6 kcal**
Fett *davon gesättigte Fettsäuren*	**30,4 g** *5,0 g*
Kohlenhydrate *davon Zucker*	**83,0 g** *20,0 g*
Protein	**22,6 g**
Ballaststoffe	**7,4 g**