

Ein Rezept
aus dem ...



KinderKochKlub

EIN PROJEKT VON  UND TISCHLEIN DECK DICH E. V.

GLUTENFREIE PFANNKUCHEN

Zutaten für 4 Personen

- 250 g dmBio Buchweizenvollkornmehl
- 3 EL dmBio Rohrohrzucker
- 2 Bio-Eier
- 1 Prise Salz
- 500 ml dmBio Kokos Drink Natur
- Etwas dmBio Bratöl

Zubereitung

1. Mehl und Zucker miteinander vermengen.
2. Eier aufschlagen, in eine Schüssel geben und rühren, bis sich das Eigelb und das Eiweiß gut vermischen.
3. Etwas Salz hinzufügen und unter Rühren abwechselnd das mit Zucker gemischte Mehl und den Kokos Drink hinzugeben, bis sich alle Zutaten gut vermengt haben.
4. Teig etwas ruhen lassen.
5. Etwas Bratöl in eine Pfanne geben und erhitzen.
6. Teig in die Pfanne geben und backen. Wenn der Rand langsam braun wird, ist es Zeit, den Pfannkuchen vorsichtig zu wenden. Sobald der Pfannkuchen von beiden Seiten gold-braun ausgebacken ist, kann er vorsichtig aus der Pfanne genommen und zum Abkühlen auf ein Gitterrost gelegt werden.
7. Die nächsten Pfannkuchen genauso zubereiten, bis der Teig aufgebraucht ist.
8. Die Pfannkuchen mit Erdbeeren oder anderen Früchten dekorieren. Eine Schokocreame passt natürlich auch dazu.

Unser Umwelttipp:

Kreative Resteverwertung - aus ungesüßten Pfannkuchen-Resten lässt sich eine leckere Flädlesuppe machen: einfach den Pfannkuchen in Streifen schneiden und in heiße Gemüsebrühe geben.



Guten Appetit!

