

Pfannkuchen

Zutaten:

250 g Buchweizen gemahlen
250 g Urmutvollkornmehl (oder
Weizenvollkornmehl)
50 g Sojamehl
2 TL Salz
1150 ml Wasser

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten mischen, dann nach und nach das Wasser dazugeben, sodass ein klumpenfreier flüssiger Teig entsteht.

Jeweils einen Schöpflöffel voll Teig in eine heiße, beschichtete Pfanne fließen lassen. Wenn der Pfannkuchen fest geworden ist, wenden und noch kurz auf der anderen Seite backen.

Dazu kann man Apfelmus oder Obstsalat servieren. Man kann die Pfannkuchen auch mit Ahornsirup, Marmelade oder mit Nußmus und Honig bestreichen und zusammenrollen.

Da die Pfannkuchen neutral sind, können sie auch mit Gemüse kombiniert werden.