

Pfannkuchen Rezepte

Hirsepfannkuchen

Anzahl: 2 Portionen

Gattung: Getreide, Hirse, Rosine, Sahne

1 cup	Hirse; fein gemahlen	1 Essl.	Kürbiskerne
1 cup	Wasser, Menge anpassen	1 Teel.	Butter; zerlassen
1/2 cup	Süße Sahne o. Sojamilch	1	Msp. Vollmeersalz
1	Eigelb		Olivenöl z. Ausbraten
1 Essl.	Dinkel; fein gemahlen		Nach Wunsch Rübenkraut o.
1 Essl.	Rosinen		Mangopüree

Die Hirse und den Dinkel fein ausmahlen und in eine Rührschüssel geben. Alle Zutaten (außer Rübenkraut o. Mangopüree) unterrühren. So lange Wasser dazugeben, bis ein dünnflüssiger Teig entsteht.

Eine Edelstahlpfanne auf mittlerer Stufe aufheizen, etwas Olivenöl eingießen, den Boden ganz dünn mit Teig bedecken und so lange braten, bis die obere Schicht angetrocknet ist, dann wenden und auch die andere Seite goldgelb backen.

Tipp: Man kann die Pfannkuchen mit Rübenkraut oder Mangopüree bestreichen.

Ein frischer Salat schmeckt auch gut dazu.