

Pfannkuchen Rezepte

Vollkorn Pfannkuchen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Sonstiges

50 g Sechskorn-Getreidemischung 100 ml heißes Wasser

Für den Pfannkuchenteig

4 Eier

1/4 Liter Milch

100 g Weizenvollkornmehl

1 Essl. Honig

Vollmeersalz

Außerdem

4 Äpfel (ca. 400g)

4 Teel. Preiselbeeren

40 g Butter

Getreidemischung über Nacht in Wasser einweichen, abtropfen lassen.

Im Wasser ca. 10 Minuten kochen, dann 20 Minuten ausquellen lassen.

Teigzutaten verrühren, 15 Minuten quellen lassen. Äpfel waschen, eventuell schälen, entkernen und quer in Scheiben schneiden.

Im heißen Fett Portionsweise vier Pfannkuchen backen, pro Seite ca. 3 Minuten.

Jeweils vor dem Wenden mit Apfelringen belegen.

Vor dem Servieren Apfelringe mit Preiselbeeren füllen und die Sechskorn-Mischung darüber verteilen.

Nach Wunsch mit Minze garnieren.