

FeldWaldWiesen-Pfannkuchen

Kindertaugliche gesunde Pfannkuchen.

Bei der Mehlmischung kann man auch experimentieren, z.B. 200-300g durch geriebene Nüsse, Buchweizenmehl o.Ä ersetzen.

800 g Weizen-Vollkornmehl
200 g Dinkel-Vollkornmehl
1,6 l Milch
8 Stück Eier
1,5 Tüten Backpulver
120 ml Öl + Öl zum Backen
1,5 TL Salz
 diverse Beläge

Method

- 1.** Eier in eine große Schüssel schlagen und mit Milch und Öl schaumig aufschlagen
- 2.** Mehl, Backpulver und Salz in einer zweiten Schüssel sehr gut vermengen
- 3.** Die trockenen Zutaten in die Ei-Mischung sieben und dabei immer gut weiterverrührten, so dass ein möglichst lumpenfreier Teig entsteht.
- 4.** Den Teig nun 20 min. quellen lassen.
- 5.** In der Zwischenzeit diverse Beläge in kleine stücke oder recht dünne Scheiben schneiden und am Herd bereitstellen. Es eignen sich z.B. gerieben Käse, zerkrümelter Feta, Bacon, Lachs, Frühlingszwiebeln, Bärlauch, Spinat, Erbsen, Mais, frische Kräuter, Pilze, Oliven, ...
- 6.** 1-2 Pfannen auf mittlerer Hitze erwärmen, ein wenig Öl reingeben und dann eine Kelle Teig, so dass der Boden gut bedeckt ist. Nach 30-40 Sekunden den gewünschten Belag auf dem oben noch flüssigen Pfannkuchen verteilen. Nicht zu viel nehmen, sonst wird der Pfannkuchen zu brüchig und fällt beim Wenden auseinander.



Servings/Yield

Servings: 8
 Yield: 24 Pfannkuchen

Cuisine

European

Difficulty



Categories

Kids

7. Nach 2-3 Minuten oder wenn der Pfannkuchen oben nur noch feucht ist, aber so dass er nicht tropft wenn man ihn wendet, den Pfannkuchen umdrehen und auf der Belagerte 1-2 Minuten weiter backen. Vorsicht wenn Käse drauf ist, der kann recht schnell zu braun werden und wird dann bitter.

8. So weiter verfahren, bis aller Teig verbraucht ist.

Notes



Dazu für die die es gerne frischer mögen noch einen Dip bereitstellen, z.B. Kräuterquark, Lachs-Zitronen-Creme, oder aber Ajvar, eine Remoulade oder was euch halt schmeckt.



Soulfood-Faktor 4/5
Pfannkuchen gehen immer! Ein Punkt Abzug für den Zeitaufwand :)