

Buchweizen-Topfenpalatschinken mit Zwetschken-Schoko-Kompott

Angabe für 2 Stk. (Dauer ca. 25 min.)

Rezept Diaetologie Eberharter Petra

Bild © Diaetologie Eberharter Petra

ZUTATEN

- ♥ 80 g Buchweizenmehl
(Alternative: Vollkornmehl – Hinweis: Süßspeise ist dann nicht mehr glutenfrei)
- ♥ 1 TL Natron oder Backpulver
- ♥ 150 ml Mineralwasser
- ♥ 2 Hände voll Zwetschken
- ♥ etwas Wasser
- ♥ 1 TL Lebkuchengewürz (oder Zimt)
- ♥ 25 g dunkle Schokolade
- ♥ 150 g (4 EL) Topfen
- ♥ 2 EL Naturjoghurt
- ♥ zum Würzen: Zitronenzesten, 1 EL (Löwenzahn-)Honig
- ♥ 1 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG

- 1) Mehl, Natron, Mineralwasser verrühren und 10 min rasten lassen.
- 2) Zwetschken entkernen, grob schneiden und mit etws Wasser, Lebkuchengewürz und dunkler Schokolade in einem Topf kurz aufkochen lassen und zugedeckt ziehen lassen.
- 3) Topfen, Joghurt mit Zitronenzeste und Honig verrühren.
- 4) 1 EL Rapsöl in die Pfanne geben und Hälfte des Palatschinkenteigs darin schwenken. Sobald keine feuchten Stellen mehr auf der Oberseite zu sehen sind, wenden und nochmals 1 min anbraten. Mit restl. Teig wiederholen.
- 5) Palatschinken mit Topfencreme füllen und mit Zwetschken-Schoko-Kompott servieren.

BESONDERHEITEN

- ♥ glutenfrei

