

Buchweizen-Heidelbeer-Pancakes

Angabe für 2 Personen (Dauer ca. 20 min.)

Rezept Diaetologie Eberharter

Bild © Diaetologie Eberharter Petra

ZUTATEN

- ♥ 150 g Buchweizenmehl
- ♥ 100 ml Milch oder Pflanzendrink (kalziumangereichert)
- ♥ 50 ml Mineralwasser (Menge hängt von Konsistenz des Teiges ab)
- ♥ 2 Eier oder Aquafaba (= Eiersatz)
- ♥ Prise Salz (jodiert)
- ♥ 200 g Heidelbeeren (je nach Saison frisch oder tiefgekühlt)
- ♥ 1 EL Rapsöl für die Pfanne
- ♥ Staubzucker und Zimt nach Belieben



ZUBEREITUNG

1. Vegetarisch: Zu Beginn die Eier trennen. Danach Eigelb, Buchweizenmehl, Milch, Mineralwasser und Salz in einer Schüssel zu einem zähflüssigen Teig verrühren. Nun das Eiklar steif schlagen und unter die Teigmasse heben, sodass eine cremige Masse entsteht.

Vegan: Zu Beginn die Aquafaba herstellen. Dafür wird das Abtropfwasser von Hülsenfrüchten aus dem Glas verwendet und wie Eiweiß zu Schaum aufgeschlagen. Danach Buchweizenmehl, Pflanzendrink, Mineralwasser und Salz in einer Schüssel zu einem zähflüssigen Teig verrühren.

2. Wenn der Teig zu fest ist, einfach noch etwas Mineralwasser hinzufügen.
3. Dann das Rapsöl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Den Teig portionsweise mit Hilfe eines Suppenschöpfers in die Pfanne geben. Pro Pancake ein paar Heidelbeeren darauf verteilen und für 2-3 Minuten goldbraun backen. Danach wenden und nochmals 2-3 Minuten fertig backen.
4. Die fertigen Pancakes nur noch mit etwas Staubzucker und Zimt verfeinern und schon dürfen sie gegessen werden.

BESONDERHEITEN

- ♥ glutenfrei
- ♥ je nach Zubereitungsart auch vegan

INHALTSSTOFFE PRO PORTION

- ♥ Energie: 486 kcal
- ♥ Kohlenhydrate: 80,2 g
- ♥ Eiweiß: 13,2 g
- ♥ Fett: 13,2 g
- ♥ Ballaststoffe: 7 g