

Pfannkuchen Grundrezept

vegetarisch, glutenfrei

Die klassischen Pfannkuchen auf Haferbasis! Gefüllt mit frischem Gemüse erhält man zudem viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Man kann das Grundrezept mit vielen verschiedenen Gemüsesorten oder auch mit Früchten kombinieren – ganz nach Geschmack würzen und genießen!

15 Min. Zubereitung + 20 Min. Ruhezeit

Zutaten für 8 Pfannkuchen (4 Portionen):

2 Eier
300 ml Haferdrink
200 g Hafermehl
150 ml Wasser
4 TL Flohsamenschalen
1 Prise Salz
2 EL Rapsöl (zum braten)

Zubereitung:

Eier mit Milch verquirlen, Wasser, Hafermehl, Flohsamenschalen und Salz hinzugeben und den Teig für ca. 15-20 Min. ziehen lassen.

Die Pfannkuchen backen, indem etwas Öl in einer Pfanne erhitzt wird und die gewünschte Menge Teig dazugegeben wird.

Den Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun gebacken.

Portionsgröße:

2 Pfannkuchen etwa 220 g

Nährwerte	pro 100g	pro Portion (220 g)
Brennwert	145 kcal	315 kcal
Fett	5,9 g	12,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g	1,8 g
Kohlenhydrate	16,3 g	35,1 g
davon Zucker	0,3 g	0,6 g
Ballaststoffe	4,0 g	8,7 g
Eiweiß	4,9 g	10,6 g
Salz	1,3 g	2,7 g
Beta-Glucan	1,0 g	2,3 g

Variation:

Herzhaft gefüllte Pfannkuchen

250 g Champignons
100 g frischer Spinat
4 EL fettarmer Naturjoghurt
1 EL Rapsöl
1 Prise Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Champignons in mundgerechte Stücke schneiden und zusammen mit dem Spinat kurz in Rapsöl anbraten.

Pfannkuchen mit fettarmen Naturjoghurt bestreichen, die Füllung darauf verteilen und den Pfannkuchen einrollen.

Portionsgröße:

2 Pfannkuchen mit Füllung etwa 300 g

Nährwerte	pro 100g	pro Portion (300 g)
Brennwert	120 kcal	360 kcal
Fett	4,9 g	15,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g	2,0 g
Kohlenhydrate	11,8 g	36,1 g
davon Zucker	0,6 g	1,8 g
Ballaststoffe	3,4 g	10,4 g
Eiweiß	4,7 g	14,2 g
Salz	0,23 g	0,72 g
Beta-Glucan	0,7 g	2,3 g