

# VOLLKORN-PALATSCHINKEN

---

## GRUNDREZEPT

### ZUTATEN

Für 5 Palatschinken:

125 ml Milch

125 ml Wasser

1 Ei

Salz

100 g Dinkelvollkornmehl

Rapsöl für die Pfanne

### ZUBEREITUNG

Milch und Wasser in eine Schüssel geben. Ei hinzufügen und mit einem Schneebesen verquirlen. Salz und Mehl hinzufügen und zu einem klumpenfreien Teig verrühren. Den Teig 10 Minuten quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Rapsöl erhitzen, einen Schöpfer des Teiges hineingeben und in der Pfanne verteilen. Palatschinke auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit dem restlichen Teig gleich fortfahren.

Tipp:

Die Palatschinken können gegessen werden als:

- Frittaten in einer klaren Gemüsebrühe
- Marmelade-Palatschinken mit einer selbstgemachten Marmelade und einem Obstsalat
- Wrap, Quesedilla

