

VOLLKORN-PALATSCHINKEN

MIT DINKELVOLLKORNMEHL

ZUTATEN

Für 5 Palatschinken:

125 ml Milch

125 ml Wasser

1 Ei

Salz

25 g Haferkleie

100 g Dinkelvollkornmehl

Rapsöl für die Pfanne

ZUBEREITUNG

Milch und Wasser in eine Schüssel geben, salzen und die Hälfte des Mehles unterrühren. Ei hinzufügen und mit dem restlichen Mehl und der Haferkleie zu einem glatten Teig verrühren. 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
- vegetarischen Wrap mit Hummus, Gemüse und Tofu

