

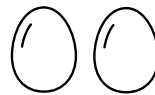
ZUTATEN (FÜR CA. 10 PFANNKUCHEN)

$\frac{3}{4}$ Tassen Kastanienmehl



1 $\frac{3}{4}$ Tassen Vollkornmehl

2 Eier



2 Tassen Milch (Kuh oder Mandel)

1 TL Backpulver



1 TL Vanilleextrakt

1 Prise Salz



2 EL geschmolzene Butter für den Teig

Pflanzenmargarin zum Braten



ZUBEREITUNG



1. Kastanienmehl und Vollkornmehl in eine große Schüssel sieben, Backpulver und eine Prise Salz hinzufügen und gut vermengen.



2. In einer separaten Schüssel die Eier verrühren. Milch, Vanilleextrakt und Butter hinzufügen und gut vermischen.



3. Die flüssigen Zutaten nach und nach zu den trockenen Zutaten geben und dabei mit einem Schneebesen rühren, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig 10-15 Minuten ruhen lassen, damit das Mehl die Flüssigkeit gut aufnehmen kann.



4. Etwas Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen.

5. 1-2 Minuten backen, bis die Oberseite leicht trocken wird und die Unterseite goldbraun ist. Wenden und weitere 1 Minute backen.

6. Die Pfannkuchen füllen mit Rotkraut-Apfel-Hummus

Rotkraut-Apfel-Hummus

Zutaten: 100g Rotkraut, ½ Apfel, 1 kleine Zwiebel, 1 TL Honig, Pfeffer, etwas Zitronensaft

- Apfel mit Schale klein gewürfelt schneiden, Rotkraut hobeln & Zwiebel fein hacken.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Rotkraut und Apfel dazugeben.
- 5 Minuten dünsten. Mit Honig, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Pfannkuchen bestreichen mit Hummus und Rotkrautmischung drauflegen.

Spinat-Frischkäse

Zutaten: 100 g frischer Babyspinat, Frischkäse, 1 kleine Dose Mais, eine Hand Sonnenblumenkerne, 1 TL Honig,

- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten.
- Pfannkuchen bestreichen mit Frischkäse, Spinat, Mais und Sonnenblumenkernen drauflegen, Honig drübertröpfeln.

Rhabarber

Zutaten: 2 Stangen Rhabarber, 10 Erdbeeren, 50 g frischer Babyspinat, Frischkäse, Honig

- Rhabarber in einer großen Pfanne mit etwa 100 mL Wasser einmal kurz (etwa 2 Minuten) aufkochen lassen. Der Rhabarber sollte noch nicht zerfallen. Abgießen
- Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen
- Erdbeeren waschen und schneiden und zusammen mit dem gegarten Rhabarber und Blattspinat auf den Pfannkuchen legen.