

PIKANTE PFANNKUCHEN mit Vollkornmehl

Zutaten
(für 8 Pfannkuchen)
Teig:
225 g Weizenvollkornmehl
225 ml Milch
225 ml kohlensäurehaltiges Wasser
3 Eier (M)
60 ml Albaöl (55 g) zum Ausbacken
Füllung:
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 kleine Zucchini
250 g braune Champignons
2 EL Albaöl
Salz, Pfeffer
einige Stängel Basilikum

Zubereitung
Mit dem Handrührgerät alle Zutaten zu einem Teig verquirlen und zum Quellen etwa 20 Minuten stehen lassen.
Für einen Pfannkuchen etwa einen Teelöffel Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, eine Kelle Teig hineingeben und beidseitig bei mittlerer Hitze ausbacken.
Die Pfannkuchen im Backofen warmhalten.
Füllung: Das Gemüse putzen, würfeln und/oder in Scheiben schneiden. Albaöl in einer großen Pfanne erhitzen, das Gemüse hineingeben und kurz anbraten, sodass es noch knackig ist. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Die warmen Pfannkuchen mit der Gemüsemischung füllen.

Tipp
Da die Pfannkuchen auch kalt schmecken, können sie gut zum Mitnehmen vorbereitet werden. Dazu die Gemüsefüllung einfach in den Pfannkuchen einwickeln. Die Füllung lässt sich nach Geschmack mit anderem Gemüse oder Käse variieren, und statt Weizenmehl können Sie auch Dinkelvollkornmehl verwenden.

Nährwertinformation pro Stück:
242 kcal | 14 g Fett | 9 g Eiweiß | 25 g Kohlenhydrate | 92 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: kalorienbewusst | vegetarisch

Albaöl®