

Pfannkuchen Rezepte

Haferflocken Pfannkuchen

Anzahl: 1 Portion

Gattung: Getreide, Hafer, Schwanger, Stillen

20 g	Feine Haferflocken	300 g	Blattspinat
15 g	Dinkelmehl	50 g	Sauerrahm (20% Fett)
1	kleine Ei	40 g	Vollmilchjoghurt
	Salz	1	Essl. Hefeflocken
1	Teel. Olivenöl		Pfeffer
125 ml	Milch		Muskat
2	große Handvoll Brennnessel-spitzen		Kräutersalz
	Oder junge Blättchen		Olivenöl
	Oder		- zum Braten

Für Schwangere und Stillende: Schnelles Mittagessen Brennnesseln sind mit das erste frische Gemüse im Jahr und sehr reich an Eisen und Vitamin C. Achten Sie darauf, nur an sicheren Orten zu sammeln: am besten in privaten Gärten an Stellen, die nicht von Hunden "besucht" werden. Falls Sie keine Brennnesseln sammeln können, nehmen Sie Spinat.

Die Haferflocken mit Mehl, dem Ei, etwas Salz und Olivenöl verrühren. So viel Milch zugeben, daß ein dünnflüssiger Teig entsteht. Etwas quellen lassen. Die Brennnesseln bzw. den Spinat waschen und putzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und 1 Pfannkuchen backen. Währenddessen die Brennnesseln oder den Spinat in einem Topf zusammenfallen lassen. Den Sauerrahm, Joghurt und die Hefeflocken unterrühren, mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Den Pfannkuchen mit der Creme füllen, zusammenklappen und servieren.

Tipp: Als Füllung eignen sich auch Sauerampfer und Löwenzahn frisch von der Wiese oder Kerbel und Brunnenkresse vom Markt. Mischen Sie diese Kräuter enthalten Mineralstoffe, Vitamine und Aromastoffe besonders konzentriert.