

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Vollkornpfannkuchen

250 g Weizenvollkornmehl	mit
1/2 l Milch, 1,5 % Fett	und
1 Prise jod. Meersalz	gut verrühren,

- 20 Min. ausquellen lassen -

3 Eier (Gr. L)	nach und nach unterrühren.
----------------	----------------------------

ungeh. Pflanzenmarg.	In Pfannkuchen backen.
----------------------	---------------------------

Gesamt: 1242 kcal	: 10 = 124 kcal (ohne Bratfett)
32,25 g Ballaststoffe	: 10 = 3,23 g Ballaststoffe

Dazu: m. dünnen Apfelspalten, locker auf d. Teig verteilen,
erst wenden, wenn d. Teig stumpf aussieht.
Füllg.: süß od. pikant