

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

## Buchweizenpfannkuchen

|                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 100 g Buchweizenmehl, fein     | und                              |
| 250 g Weizenvollkornmehl, fein | mischen, eine Mulde hinein-      |
|                                | drücken,                         |
| 50 g Butter                    | erwärmen,                        |
| 1 Prise jod. Meersalz          | auf d. Mehtrand verteilen,       |
| 30 g Hefe                      | in d. Mulde krümeln, mit         |
| 3/8 l Wasser                   | verrühren. Butter zugeben, alles |
|                                | zu einem glatten Teig verkneten  |
|                                | und zugedeckt 40 Min gehen       |
|                                | lassen.                          |
|                                | Mit einem Eßlöffel               |
| portionsweise Teig abstechen   | und in                           |
| ungeh. Pflanzenmargarine       | 20 Pfannkuchen braten.           |

### Dazu:

|                               |                         |
|-------------------------------|-------------------------|
| 1 kg Champignons              |                         |
| 2 Zwiebeln                    |                         |
| 40 g ungeh. Pflanzenmargarine |                         |
| jod. Meersalz, schw. Pfeffer  |                         |
| 300 g Crème fraîche           |                         |
| geh. Petersilie               | und                     |
| 1 kg Blattspinat              |                         |
| jod. Meersalz, Prise Muskat   | zum Bestreuen, mischen: |
| 120 g Gouda, gerieben         |                         |
| 40 g Parmesan, gerieben       |                         |

Gesamt: Pfannkuchenteig: 1564,3 kcal : 20 = 78 kcal  
Gemüse: 988 kcal : 4 = 247 kcal