

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