

Rezept

Buchweizenpfannkuchen mit karamellisierten Äpfeln

Ein Rezept von Buchweizenpfannkuchen mit karamellisierten Äpfeln, am 13.06.2026

Zutaten

80 g Buchweizenmehl (Naturkostladen)	2 Äpfel, ca. 350 g
1 TL brauner Zucker	4 EL Apfelsaft
1 Ei	Salz
4 TL Sonnenblumenöl	Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Das Buchweizenmehl in eine Rührschüssel geben, 150 ml Wasser unterrühren und den Teig 10 Min. quellen lassen. Inzwischen die Äpfel schälen, vierteln, Stiele und Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne Zucker mit 1 EL Apfelsaft bei mittelstarker Hitze schmelzen und karamellisieren lassen. Äpfel und übrigen Apfelsaft zufügen, bei mittlerer Hitze 5 Min. dünsten und dann beiseitestellen.
3. Das Ei und 1 Prise Salz unter den Teig rühren, nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben, der Teig soll dünnflüssig sein. Eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl auspinseln und mittelstark erhitzen.
4. Ein Viertel des Teigs hineingießen und auf dem Pfannenboden verlaufen lassen. Bräunt sich die Unterseite, den Pfannkuchen wenden und die zweite Seite bei mittlerer Hitze genauso braten. Dabei ein wenig Öl von der Seite zulaufen lassen. Drei weitere Pfannkuchen ebenso braten. Jeweils mit einem Viertel der Äpfel belegen und mit ¼ TL Zimt überpudern.