

Rezept

Flocken-Pfannkuchen Italia

Ein Rezept von Flocken-Pfannkuchen Italia, am 24.04.2024

Zutaten

70 g Vollkornmehl	30 g Hirseflocken
Salz	½ TL getrocknetes Basilikum
2 Eier	100 ml Milch
1 EL Mineralwasser	2 reife Tomaten
2 TL Öl zum Braten	2 EL frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Baby und 1 Erwachsenen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 730 kcal

Zubereitung

1. Mehl, Flocken, 1 gute Prise Salz und das Basilikum in einer Schüssel mischen. Die Eier dazugeben und nach und nach Milch und Mineralwasser mit einem Schneebesen unterrühren. Den Teig 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Tomaten kurz mit kochendem Wasser überbrühen und dann häuten. Entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomatenstücke unter den Teig ziehen.
3. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Teiges in der Pfanne verteilen. Einen Deckel auflegen und den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. goldbraun backen.
4. Den Pfannkuchen wenden, mit 1 EL Parmesan bestreuen und zugedeckt 2-3 Min. braten. Den zweiten Pfannkuchen genauso zubereiten.