Rezept

# Flocken-Pfannkuchen Italia

Ein Rezept von Flocken-Pfannkuchen Italia, am 12.10.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **70 g** | Vollkornmehl |
| | Salz |
| **2** | Eier |
| **1 EL** | Mineralwasser |
| **2 TL** | Öl zum Braten |
| **30 g** | Hirseflocken |
| | ½ Tl getrocknetes Basilikum |
| **100 ml** | Milch |
| **2** | reife Tomaten |
| **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.