

Rezept

Sesampfannkuchen mit Vollkornweizenmehl

Ein Rezept von Sesampfannkuchen mit Vollkornweizenmehl, am 30.04.2025

Zutaten

150 g Vollkorn-Weizenmehl	Meersalz
200 ml kohlesäurehaltiges Mineralwasser	3 Eier
4 EL Sesamsamen (ca. 40 g)	2 TL Tahin (Sesampaste)
Öl zum Backen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 295 kcal, 16 g F, 12 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Mehl mit 1 Prise Meersalz und Mineralwasser glatt rühren. Die Eier unterrühren. 2 EL Sesamsamen und Tahin untermischen. Den Teig zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen. Teig durchrühren. Öl in einer Pfanne erhitzen, ½ TL Sesam hineinstreuen, etwas Teig daraufgeben. So nacheinander 8 Pfannkuchen backen. Im Ofen bei 80° warm halten.