Rezept

Sesampfannkuchen mit Vollkornweizenmehl

Ein Rezept von Sesampfannkuchen mit Vollkornweizenmehl, am 19.04.2024

Zutaten

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

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.