

Vollkorndinkel – Pancake

Zutaten für 5 Stück

125 g Dinkelvollkornmehl
 1EL Zucker
 1 Ei
 150 ml Milch 1,5%
 1TL Backpulver
 1 Prise Salz

Öl für die Pfanne

Deko:

3 Mandarinen Stücke
 Blaubeeren
 Minze



Zubereitung:

Alle Zutaten abwiegen und in eine Schüssel oder Messbecher geben. Gut verrühren, bis es keine Klümpchen mehr gibt.

Den Teig etwa 5 Minuten stehen lassen und dann erneut gut umrühren.

Eine Pfanne (Durchmesser 20cm) heiß werden lassen und mit Öl austreichen. Teig im Durchmesser von etwa 12 cm einfüllen und bei reduzierter Hitze von der unteren Seite backen. Sobald Bläschen aufsteigen und der Teig auf der Oberseite relativ fest ist, den Pancake wenden.

Es können natürlich auch kleine Pancakes gebacken werden, dann erhöht sich die Stückzahl.

Anrichten, dekorieren und fertig.

Nährwerte pro Stück:

Energie: 127kcal	Protein: 5 g	Fett: 5 g	Kohlenhydrate: 21 g	Ballaststoffe: 2,5 g
------------------	--------------	-----------	---------------------	----------------------

Je bunter desto besser!

Sekundäre Pflanzenstoffe stecken in einer Vielzahl von unseren Lebensmitteln, wie Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten oder Getreide. Eine gute Zufuhr von sekundären Pflanzenstoffen kann viele positive Wirkungen im Körper generieren. So kann durch bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe das Risiko für verschiedene Krebsarten gesenkt werden. Einige wirken cholesterinsenkend, entzündungshemmenden und antibakteriellen. Ernähren Sie sich daher abwechslungsreich und farbenfroh mit all diesen Lebensmitteln.