

GEMÜSEPFANNKUCHEN

Kategorie: **FRÜHSTÜCK** **VEGETARISCH**



Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Möhre
- 50 g Rote Bete
- 30 g Dinkelmehl
- 20 g Mandelmehl
- 1 Stück Ei
- 1 Esslöffel Flohsamenschalen
- 75 ml Wasser
- 1 Esslöffel Zitronenabrieb
- 2 Esslöffel Petersilie (glatt)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 100 g Frischkäse (Ziege)

ZUBEREITUNG:

Möhren und Rote Beete schälen, grob würfeln und mit Wasser in einer Küchenmaschine fein pürieren.

Dinkelmehl, Mandelmehl, Eier und Flohsamenschalen dazugeben und vermengen. Den Zitronenabrieb und die gehackten Kräuter unter den Teig heben. Zum Schluss den Pfannkuchenteig mit Salz abschmecken. Teig für ca. 10 Minuten ruhen lassen, sodass die Flohsamenschalen aufquellen können.

Pfanne mit etwas Öl auf mittlerer Hitze erwärmen. Ca. 2 EL von dem Teig in die Pfanne setzen und vorsichtig gleichmäßig verteilen. Die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen.

Mit Ziegenfrischkäse servieren.