

KASTANIEN-DINKEL-TALER

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



Zutaten für 1 Portion:

- 20 g Kastanienmehl
- 40 g Dinkelgrieß
- 25 g Kamutmehl
- 15 g Leinsamen
- 0.5 Esslöffel Flohsamenschalen
- 1 Stück Ei
- 100 ml Wasser
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 0.25 Teelöffel Salz

ZUBEREITUNG:

Kastanienmehl, Dinkelgrieß, Kamutmehl, Leinsamen, Flohsamenschalen und Salz in eine Rührschüssel geben. Zutaten miteinander vermengen.

Eier darüber geben, kaltes Wasser langsam zugießen und mit einem Rührlöffel zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig 5 Minuten quellen lassen.

Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben. Mit einem feuchten Esslöffel den Teig löffelweise in die Pfanne setzen und zu runden Talern platt drücken. Die Taler von beiden Seiten goldbraun braten.