

Pfannkuchen

Zutaten für 2 Portionen:

125 g helles Dinkelmehl
2 Eier
Salz
150 ml Milch
150 ml Sprudelwasser
Öl

Mehl, Eier, Salz, Milch und Sprudelwasser in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts gut verrühren. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und eine Suppenkelle voll Teig in die Pfanne geben.

Die Pfanne hin und her schwenken bis der Teig sich gleichmäßig verteilt hat. Die Pfannkuchen nacheinander anbraten, einmal wenden und herausnehmen. So lange wiederholen bis der Teig verbraucht ist.

Variante: Sie können den Pfannkuchen mit Puderzucker, Nutella, Marmelade, Zimt und Zucker süß genießen. Für einen herzhaften Pfannkuchen, verwenden Sie z. B. jungen Gauda, Schinken oder Gemüse.

Leseprobe aus:**KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ**

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/pfannkuchen_bei_histaminintoleranz.html