



farmgoodies
So entsteht das Gute

BUCHWEIZEN-HEIDELBEER-PANCAKES

Erstellt am 23.04.2021

🕒 30min 🌱 vegetarisch/vegan 🍴 leicht

Ein einfaches und zugleich herrliches Rezept von unserer Gastautorin Diätologin Petra Eberharter



Zutaten

- 150 g Buchweizenmehl
- 100 ml Milch
- 50 ml Mineralwasser (Menge hängt von Konsistenz des Teiges ab)
- 2 Eier
- Prise Salz (jodiert)
- 200g Heidelbeeren (je nach Saison frisch oder tiefgekühlt)
- 1 EL Rapsöl für die Pfanne
- Staubzucker und Zimt nach Belieben

Zubereitung

- Zu Beginn die Eier trennen. Danach das Eigelb, Buchweizenmehl, Milch, Mineralwasser und Salz in einer Schüssel zu einem zähflüssigen Teig verrühren.
- Nun das Eiklar steif schlagen und unter die Teigmasse heben, sodass eine cremige Masse entsteht. Wenn der Teig zu fest ist, einfach noch etwas Mineralwasser hinzufügen.
- Dann das Rapsöl in eine Pfanne geben und heiß werden lassen. Den Teig portionsweise mit Hilfe eines Suppenschöpfers in die Pfanne geben. Pro Pancake ein paar Heidelbeeren darauf verteilen und für 2-3 Minuten goldbraun backen. Danach wenden und nochmals 2-3 Minuten fertig backen.
- Die fertigen Pancakes nur noch mit etwas Staubzucker und Zimt verfeinern und schon dürfen sie gegessen werden.

Energie: 486 kcal / Eiweiß: 13,2 g (= 1 Eiweißportion) / Fett: 13,2 g / Kohlenhydrate: 80,2 g / Ballaststoffe: 7,0 g



Diätologie Eberhater

Petra Eberharter ist 2017 selbständige Diätologin und beschäftigt sich schon seit dem sie ein kleines Mädchen ist mit der Ernährung. Immer war es ihr Wunsch einen Beruf ausüben zu können, der mit Kochen zu tun hat! Petra findest du in ihrer Praxis in Linz und in Ternberg, kannst ihr auf Facebook und Instagram folgen. Sie bietet in ihrer Beratung eine **flexible Betreuung**, die sich im Alltag integrieren lässt und eine **langfristige und individuelle Betreuung** zusichern.

