



farmgoodies
So entsteht das Gute

BUCHWEIZEN PALATSCHINKEN

Erstellt am 12.04.2023

**und Rezept von Andrea Bierwolf alias
FERMENTISTA**

🌱 vegetarisch 🍴 leicht ⌚ 15 min (+3 bis 4 h
Einweichzeit)

Das sind die einfachsten Palatschinken die es gibt.
Der Teig hält sich mehrere Tage im Kühlschrank,
ist jederzeit einsatzbereit, vielseitig und gut für
den Darm - denn er besteht nur aus gut
eingeweichtem Buchweizen.



ZUTATEN:

- 250 g Buchweizen
- 1 Schuss Kombucha oder Essig
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Kurkuma
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Buchweizen gut abspülen und mit ausreichend Wasser und einem Schuss Kombucha oder Essig 20 min einweichen. Anschließend nochmals gut durchspülen. Das funktioniert am Besten in einem Sprossenglas.
2. Den gewaschenen Buchweizen mit 400 ml frischem Wasser 3 bis 4 h bei Zimmertemperatur oder über Nacht im Kühlschrank einweichen und anschließend mit dem Einweichwasser, Kurkuma, Pfeffer und Salz mit einem Pürierstab zu einem Palatschinkenteig mixen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Palatschinken darin ohne Öl ausbacken.
4. Die Palatschinken können süß oder pikant gefüllt werden. Ich fülle sie am liebsten mit Marmelade und Nussmus.

2026 © All Rights Reserved