



PFANNKUCHEN / PALATSCHINKEN

Zutaten:

- 400g Buchweizenmehl
- 50ml Sesamöl oder Rapsöl
- ½ Päckchen Bio Sauerteig Extrakt (7,5g) oder ein Schuss Umesu
- Prise naturbelassenes Kristallsalz

nach Bedarf:

- Reismilch, Hafermilch, Mandelmilch
- 100g Brauhirseemehl (Buchweizenmehl ersetzen)
- 2 Esslöffel Lupinenmehl
- bis zu 3 Stück frisch geriebene Äpfel

Zubereitung:

1. 400g Buchweizenmehl (optimal ist frisch gemahlen) mit 800ml lauwarmen Wasser (ca. 30°C) verrühren, dann ca. 7,5g Sauerteigextrakt bzw. Umesu beimengen und bei Zimmertemperatur (optimal über 22°C) über Nacht, mit Geschirrtuch zugedeckt stehen (fermentieren) lassen.
→ Das Wasser kann durch die oben angeführten Milchsorten ersetzt werden, die Masse wird dann etwas cremiger. 100g Buchweizenmehl können auch durch Brauhirseemehl ersetzt werden.
2. Am Morgen Gase abrühren und eine Prise Salz und 50ml Sesamöl einrühren. Nach Bedarf und Konsistenz besteht die Möglichkeit noch etwas Flüssigkeit (Wasser oder pflanzliche Milch) beizumengen. Durch Aufbewahrung im Kühlschrank wird der weitere Fermentationsprozess gestoppt.
3. Schuss Öl in der Pfanne erwärmen und beidseitig knusprig braten.

Serviervorschlag:

Garnieren mit Marmelade, Honig & Kakao oder Carobpulver

→ Die fertige Masse ist im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar!