

Mehlpfannkuchen mit Äpfeln, Braunhirse und Traubenkernmehl

Hafer und Hirse gehören zu den Rispengräsern, wobei die Hirse zu den ältesten Kulturpflanzen überhaupt gehört. Sie war ursprünglich in Ostindien heimisch, wurde aber auch in Deutschland schon in vorchristlicher Zeit angebaut. Und auch die Hafergräser haben eine sehr lange Tradition: sie waren wohl die ersten Gräser, die der Mensch sammelte und für seine Ernährung benutzte. Im Mittelalter stand der Hafer an der Spitze des Konsums aller Getreidearten. Bis vor 100 Jahren spielte die Hirse in der Ernährung eine große Rolle, geriet aber im Laufe der Industrialisierung des 20. Jahrhunderts zunehmend in Vergessenheit.

Die Menschen von heute essen in der Regel zu wenig mineralstoffreiche Nahrung und ernähren sich insgesamt zu viel von industriell aufbereiteten Nahrungsmitteln, die eigentlich die Namen "Nahrungsmittel" oder gar "Lebensmittel" nicht verdienen und eher als "Sättigungsmittel" bezeichnet werden müssten.

Es ist in der heutigen Zeit dringend notwendig, sich der gesundheitlichen Vorteile einer Vollwerternährung wieder bewusst zu werden. Auch unsere Kinder müssen wieder lernen, wie Hafer, Hirse und andere Getreidearten aussehen, welche Inhaltsstoffe sie enthalten und wie schmackhafte Speisen damit zubereitet werden können.

Das folgende Pfannkuchenrezept habe ich mir selber ausgedacht und zusammen mit meinen Kindern mehrmals ausprobiert. Neben der Braunhirse werden auch noch weitere wertvolle Zutaten, wie Traubenkernmehl, Leinsamen und Distelöl verwendet. Wenn Sie keine frischen Äpfel zu Hause haben, verwenden Sie doch getrocknete Apfelscheiben. Ich hatte noch ein Rest davon aufbewahrt und habe festgestellt, dass gerade getrocknete Apfelscheiben in den Pfannkuchen eine besondere geschmackliche Note erzeugen.



Zutaten:

250 g Weizenmehl (Typ 450)
3/8 Liter Milch
1 gestrichener TL Himalayasalz
4 Eier
1 TL Weinsteinbackpulver
1 EL Braunhirse
2 TL Traubenkernmehl
2 EL Leinsamen
2 EL Ahornsirup
2 EL Distelöl
50 g getrocknete Apfelscheiben, geviertelt

Butter oder Kokosöl zum Anbraten

Zubereitung:

Die Milch mit den Eiern und dem Salz verquirlen. Das Mehl mit dem Weinsteinbackpulver, dem Traubenkernmehl, der Braunhirse und dem Leinsamen vermengen. Nach und nach zu der Flüssigkeit esslöffelweise hinzufügen. Die getrockneten Apfelringe vierteln und zum Schluss zusammen mit dem Distelöl und dem Ahornsirup unterheben. Den Ansatz ca. eine halbe Stunde stehen lassen. So können das Getreide und die Apfelstückchen schön quellen und geben dem Pfannkuchenteig eine dickliche Konsistenz. Werden die Eier vorher getrennt und das Eiweiß steif geschlagen, werden die Pfannkuchen lockerer.

Mit Butter oder Kokosöl auf beiden Seiten hellbraun backen.

Abkürzungen:

TL: Teelöffel, EL: Esslöffel, g: Gramm

Wenn Sie noch weitere interessante Neuigkeiten über Vitalstoffe in unserer Ernährung erfahren und aktuelle Informationen zu Gesundheitsthemen erhalten möchten, gehen Sie auf die Internetseite:

www.topfruechte.de .