

Pfannkuchen mit Heidelbeeren, Flohsamen und Traubenkernmehl

Die Heidelbeere (*Vaccinium myrtillus*) schmeckt nicht nur erfrischend und gut, sie ist auch eine "Geheimwaffe" gegen Durchfall und sorgt für die Elastizität der Blutgefäße. Leider neigt die Heidelbeersaison sich jetzt dem Ende zu, sodass in der Naturküche auf getrocknete und/oder eingefrorene Heidelbeeren zurückgegriffen werden muss. Eine weitere Möglichkeit Heidelbeeren zu konsumieren, ist die Verwendung von Heidelbeer-Muttersäften, die ebenfalls u. a. bei Durchfall helfen.

Folgendes Rezept eignet sich besonders gut auch für Kinder. Durch die Zugabe von Flohsamen wird der Ballaststoffanteil des Vollkornmehls erhöht. Gleichzeitig erhält der Teig dadurch noch eine besonders sämige Konsistenz, da der Flohsamen zusammen mit der Flüssigkeit des Rezeptes eine gelähnliche Verbindung eingeht. Das Traubenkernmehl erhöht noch zusätzlich den OPC-Gehalt des Gerichtes und kann gut mit den anderen Zutaten auch geschmacklich kombiniert werden.



Zutaten:

250 g Weizenmehl (Typ 450)
3/8 Liter Milch
1 gestrichener TL Himalayasalz
4 Eier
1 TL Weinsteinbackpulver
1 gestrichenen EL Flohsamen
2 TL Traubenkernmehl
2 EL Ahornsirup
50 g Heidelbeeren (als Ersatz getrocknete Heidelbeeren)

Butter oder Kokosöl zum Anbraten

Zubereitung:

Die Milch mit den Eiern und dem Salz verquirlen. Das Mehl mit dem Weinsteinbackpulver, dem Traubenkernmehl und dem Flohsamen vermengen. Nach und nach zu der Flüssigkeit eßlöffelweise hinzufügen. Die Heidelbeeren zum Schluß zusammen mit dem Ahornsirup unterheben. Den Ansatz ca. eine halbe Stunde stehen lassen. So können das Getreide und die Heidelbeeren 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

Lesen Sie mehr über eine gesunde Ernährung, Vitalstoffe und Rezepte aus der Vollwertküche auf der www.topfruechte.de-Seite.