HERZHAFT ODER SÜSS – KURKUMA-PFANNKUCHEN

Zutaten für 2 Portionen

15 g	Hartweizengrieß
300 ml	Wasser
1 TL	Kurkuma
1 TL	Salz
2 EL	Rapsöl
	Ahornsirup
1	Zwiebel
1	rote Chilischote
1	Bund Koriander

Zubereitung

Hartweizengrieß, Salz und Kurkuma mit Wasser zu einem glatten Teig verrühren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und pro Pfannkuchen eine Suppenkelle Teig dazugeben, eventuell etwas verstreichen. Backen, bis die Unterseite goldbraun ist, dann wenden. Nach Belieben mit Sirup süßen und servieren.

Für die herzhafte Variante

Zwiebeln würfeln, Chilischote entkernen und fein hacken. Koriander von harten Stielen befreien und ebenfalls fein hacken. Vor dem Backen in den Teig geben.

TIPP

Verwenden Sie Dinkel- oder Buchweizen- statt Weizengrieß. Beide liefern erheblich mehr Magnesium, Zink und Eisen und sind außerdem aromatischer im Geschmack.

Nährwertangaben pro Portion
168 kcal, 1 g E, 10 g F, 19 g KH, 0,3 g B