

ZUKUNFTS-REZEPT

PFANNKUCHEN (AYURVEDA) 4 PORTIONEN

Zutaten

- 100 g Vollkornreismehl
- 100 g Kichererbsenmehl
- 240 ml Wasser kalt
- 0,5 TL Salz
- 1 TL Weinsteinbackpulver
- Rapskernöl zum Ausbacken, gegebenenfalls etwas mehr



Zubereitung

1 Reis- und Kichererbsenmehl mit Wasser zu einem dünnen Omeletteteig verrühren. Salz und Backpulver gründlich untermischen. Den Teig zugedeckt für etwa eine ½ Stunde ruhen lassen.

2 Eine Pfanne auf mittlerer Flamme erhitzen, 1 EL Öl in die heiße Pfanne. Eine Kelle Omeletteteig hinein fließen lassen und verteilen. Wenn der Teig auf der Oberfläche trocken ist, wenden und auf der anderen Seite kurz backen.