

Bärenstark gekocht



Mandel-Pfannkuchen (8 kleine Stücke)



Zutaten

4 Eier
 180ml Milch
 1 Prise Salz
 100g gemahlene,
 geschälte Mandeln
 30g Leinsamenmehl
 1 Ei Honig
 ½ TL Vanille
 1 Prise Zimt
 100ml Sprudelwasser
 1 TL Backpulver
 Öl zum Ausbacken

Zubereitung

1. Eier mit der Milch und dem Honig gut verrühren und das Salz hinzufügen
2. Mandel- und Leinsamenmehl sowie Vanille und Zimt hinzugeben und gründlich vermengen
3. Nach und nach Sprudelwasser hinzufügen und den Teig 10 Minuten beiseite stellen
4. Backpulver einrühren
5. In einer beschichteten Pfanne jeweils wenig Öl geben und die Pfannkuchen ausbacken
6. Pfannkuchen im Ofen warmhalten und dann z.B. mit Zimtquark und heißen Kirschen servieren

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
 Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:
www.40seconds.de/kids/rezepte
www.radioteddy.de/40seconds