

Zutaten

FÜR 12 PANCAKES

- 1 Tasse Dinkelvollkornmehl (ca. 150 g)
- 1 Tasse Buttermilch (ca. 250 ml)
- 2 Eier
- 2 TL Rapsöl
- 1 Prise jodiertes Salz
- 1 Packerl Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- +4 TL Rapsöl zum Ausbacken
- Variante: 1 Tasse TK-Beeren

Zubereitung

1. Mehl, Buttermilch, Eier, Salz, Rapsöl und Zucker mit einem Schneebesen vermischen und den Teig für ca. 15 Minuten ruhen lassen.
2. Backpulver und Natron zugeben (wer auch TK-Beeren verwendet, gibt diese jetzt dazu und rührt kurz durch)
3. Je 3 Pancakes gleichzeitig ausbacken: Dazu 1 TL Öl in einer Pfanne auf mittlerer Hitze erhitzen und je 3 Häufchen (ca. 1 1/2 EL Teig) in die Pfanne geben. Wenn die eine Seite gebacken ist, die Pancakes wenden. Das Backen dauert je Seite ca. 2 Minuten. Mit den folgenden Pancakes gleich verfahren.

TIPP!

Walnüsse machen einen guten Crunch und ergänzen die Pancakes beim Anrichten perfekt. Auch etwas Honig oder Sirup schmeckt ausgezeichnet.

Fluffige Vollkorn-Buttermilch-Pancakes

