

Pfannkuchen

Zarte Pfannkuchen, ideal für süße und pikante Füllungen!
Geschnittene Pfannkuchen dienen als leckere Suppeneinlage für Pfannkuchensuppe!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm, milchfrei
siehe Tipp am Rezeptende



Für 6 – 7 Pfannkuchen

150g glutenfreie Mehlmischung auf Maisbasis ODER 175g
glutenfreie Mehlmischung auf Reisbasis. HIER gibt's Infos zu
Mehlmischungen.

4 Eier (Größe L)

285ml Milch (ggf. laktosefrei)

$\frac{1}{4}$ TL Salz

Fett zum Ausbacken

1. Mehl, Eier und Salz in eine Rührschüssel geben. Milch unter
rühren langsam zugießen.
2. Den Teig 30 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
3. Anschließend nochmals durchrühren und bei Bedarf noch
etwas Milch zugeben, der Teig soll eine sämige Konsistenz
aufweisen.
4. Den Teig portionsweise in eine heiße, gefettete Pfanne
geben. Die Pfannkuchen nacheinander, von beiden Seiten,
goldgelb ausbacken.

Tipp: Klein geschnittene Pfannkuchen lassen sich sehr gut auf
Vorrat für Pfannkuchensuppe einfrieren.

Variante: Pikante Pfannkuchen. Die ausgebackenen Pfannkuchen je zur Hälfte mit Emmentaler und gekochten Schinken belegen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Unbelegte Seite des Pfannkuchens umklappen und in einer Pfanne, von beiden Seiten, jeweils kurz braten.

Milchfrei – Tipp: Einen pflanzlichen Milchersatz auf Cashew- oder Mandelbasis anstatt Milch einsetzen.





rezepte-glutenfrei.de