

GESUNDES FRÜHSTÜCK – Dinkelpfannkuchen

written by Karin Knorr | 10. September 2017



In meiner kleinen Frühstücksreihe möchte ich euch Ideen mit an die Hand geben, die ihr leicht umsetzen könnt. Wichtig ist, dass es eine leichte Mahlzeit ist und viele Nährstoffe vorhanden sind. Die Dinkelpfannkuchen kann man sowohl süß als auch herzhaft anrichten. Natürlich eignen sie sich auch zum Lunch, Mittag- oder Abendessen. Zu diesem Rezept gibt es wieder ein Video auf [YouTube](#). Wir benötigen folgende

Zutaten für 4 Pfannkuchen:

- 2 Mittelgroße Eier
- 100 g Hüttenkäse
- 1-2 EL Dinkelmehl
- Joghurt als Dip

Für die herzhaft Variante:

- 2 Champignons
- 1 große Tomate
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz und Pfeffer

Für die süße Variante:

- 1 reife Banane
- Beeren
- Ahornsirup

Zubereitung:

Die Eier mit dem Frischkäse verrühren. Gemüse oder Obst kleinschneiden. Für die herzhaftere Variante das Gemüse, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles vermengen und 5 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und einen Löffel Teig hinein geben. Von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten und mit einem kleinen Salat und Joghurt servieren. Mit der süßen Variante ebenso verfahren. Wer noch etwas Süße braucht, gibt etwas Ahornsirup oder Honig dazu.

Tipps: Zu den herzhaften Pfannkuchen kann man Schinken oder Wurst mit braten. Auch haben wir schon Schalotten in den Teig gerührt. Den Frischkäse zur Hälfte mit Feta oder Parmesan ersetzen, bringt Abwechslung in den Pfannkuchen.

Diese Rezepte könnten auch interessant sein: [Vollkorn-Wraps](#)

Ich hoffe, euch macht es Freude, diese Pfannkuchen nach zu backen. Guten Appetit wünscht euch,

eure Karin Knorr