

Pfannkuchen mit Hanfproteinfreund



Zutaten

150g Hanfprotein , z.B. unseren Hanfproteinfreund

300g Weizenmehl Typ 405

4 Eier Größe M

500ml Milch

250ml Mineralwasser

Salz



Nur so lecker mit den Produkten aus unserem Shop!

Zubereitung

Step 1: Alle Zutaten in eine Schüssel schmeißen und zu einem Teig verrühren.

Step 2: Den Teig für eine halbe Stunde ruhen lassen.

Step 3: Die Pfanne vorheizen und ein Schuss Öl dazugeben.

Step 4: Eine Schöpfkelle Teig in der Pfanne verteilen, sodass die ganze Fläche bedeckt ist.

Step 5: Sobald die untere Seite der Pfannkuchen goldbraun ist, diese einmal wenden.

Step 6: Ist die andere Seite auch goldbraun, den fertigen Pfannkuchen herausnehmen und wieder mit Step 3 beginnen

Step 7: Nice mit Nutella, Marmelade, ... genießen.

Hinweis: Es kann anstatt Weizenmehl, Vollkornmehl benutzt werden, dann sollte der Teig jedoch 1 Stunde gehen.

Die Ölfreunde

Donautalstr. 17 | 88631 Beuron/Thiergarten
Tel.: 07570 666 | info@dieoelfreunde.de

Hier zum Rezept:

<https://www.dieoelfreunde.de/Pfannkuchen>