

Rote Beete Pfannkuchen

Von Isabell Haaf

Für 4 Personen

Du brauchst:

- 250 g Dinkelmehl
- 1 Prise Salz
- 250 ml Hafermilch
- 1 EL Rote Beete Pulver oder Rote Beete Saft
(beim Saft evtl. etwas mehr, je nachdem wie rosa/rot ihr den Pfannkuchen haben möchtet)
- 250 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- Öl für die Pfanne (ich benutze Olivenöl)

Und so geht's:

1. Mehl mit Salz vermischen. Hafermilch, Rote Beete Pulver/Saft unterrühren und anschließend das Mineralwasser dazugeben. Zu einem homogenen Teig verrühren.
2. Teig 15 Minuten ruhen lassen.
3. In eine heiße Pfanne ca. einen Schöpflöffel der Teigmasse geben, backen und nach 1-2 Minuten wenden.
4. Mit Beeren, geschälten Hanfsamen und Cashewmus genießen.
(Wichtig: Bei Babys und Kleinkindern die Beeren vor dem Verzehr kurz erhitzen.)

Tipp: Wenn ihr es etwas süßer möchtet, könnt ihr auch gerne den Teig mit einem Süßungsmittel eurer Wahl süßen.

