

## **Vollkornpfannkuchen mit Lachs**

Vollkorndinkelmehl enthält 8,4% Ballaststoffe und 13,3% Eiweiß, indem sich zumindest in Spuren alle essentiellen Aminosäuren finden. Dinkel hat einen hohen Klebergehalt und ein nussartiges Aroma. 20 g Dinkelvollkornmehl entsprechen 1BE. Dieses Rezept eignet sich natürlich nicht nur als „Fingerfood“. Die Pfannkuchen können auch warm gegessen werden. Die Menge ergibt 4 ganze Pfannkuchen und reicht daher für zwei Personen, ergänzt mit einem Salat, als Hauptmahlzeit.

### **Zutaten für 4 Pfannkuchen:**

- ▶ 125 g Dinkelvollkornmehl
- ▶ etwas Salz
- ▶ 2 Eier
- ▶ 1/4 l Milch
- ▶ Öl für die Pfanne
- ▶ 100 g fettarmer Frischkäse
- ▶ 2 TL Dill (gehackt)
- ▶ 200 g Räucherlachs



### **Zubereitung:**

- ▶ Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben.
- ▶ Die Eier verquirlen und mit etwas Milch in das Mehl einrühren.
- ▶ Erst dann die restliche Milch unterrühren.
- ▶ Den Teig etwa eine halbe Stunde zugedeckt ruhen lassen, damit das Klebereiweiß quellen kann.
- ▶ Öl in einer Pfanne erhitzen.
- ▶ Jeweils eine Schöpfkelle Teig in die Pfanne fließen lassen.
- ▶ Pfannkuchen wenden, wenn die Oberfläche trocken ist.
- ▶ Die Pfannkuchen etwas abkühlen lassen, dann mit dem Frischkäse bestreichen.
- ▶ Mit Dill bestreuen und mit dem Lachs belegen.
- ▶ Dann aufrollen und in etwa 3 bis 4 cm breite Stücke schneiden.
- ▶ Mit einem Zahnstocher aufspießen.