



Pancake - mit würzigen Apfelstückchen aus Dinkel- & Kichererbsen-Mehl

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Ei
- 100 g feines Kichererbsen-Mehl
- 100 g Dinkelmehl
- 150 ml Milch
- 150 ml Mineralwasser
- Je 1 Prise Salz, Kurkuma & Pfeffer
- Abrieb einer halben Zitrone
- Ahornsirup oder Honig
- Pro Person 1 EL Pinienkerne

Würzige Apfelschnitz

- 2 kleine, nicht zu süße Äpfel
- 1 EL Butter
- etwas Zucker

Gewürze je eine Msp.

- Kardamom
- Vanille
- Zimt
- Muskatblüte
- Nelke (gemahlen)



ZUBEREITUNG:

Beide Mehle und alle Gewürze in einer großen Schüssel vermengen. Die Milch und das Wasser langsam und unter ständigem Rühren dazugeben. So lange rühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Die Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig etwa eine halbe Stunde ruhen lassen. Äpfel schälen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne leicht erhitzen, erst die Gewürze, dann den Zucker und dann die Apfelschnitz zugeben und gut anschwitzen.

Eine Pfanne mit 1 EL Öl oder Ghee erhitzen und die Pfannkuchen darin langsam von beiden Seiten goldgelb und leicht knusprig ausbacken (pro Seite etwa 2 Minuten).

Bei den folgenden Pfannkuchen bei Bedarf erneut etwas Öl oder Ghee in die Pfanne geben.

Zum Schluss die Pfannkuchen mit den Apfelstückchen belegen, zusammenklappen, Ahornsirup und karamellisierte Pinienkerne drüber geben und möglichst heiß servieren.

