



# Buchweizenpfannkuchen

6 Personen/Portionen

## Zutaten:

- 160 g Buchweizenmehl
- 500 ml Wasser
- 30 g gemahlene Leinsamen
- 1 Banane
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL geriebene Muskatnuss
- 1 TL Zimt Pulver
- 100 g Gerstenflocken (oder Buchweizen, gekeimt oder gekocht)

## So wird's gemacht:

Buchweizenmehl, Leinsamen, Backpulver, Zimt und Muskat in einer Schüssel vermengen. Banane und Wasser in einer Küchenmaschine verrühren und nach und nach die trockenen Zutaten hinzugeben, bis alles zu einer glatten Masse verrührt ist. Die Gerstenflocken mit einem Löffel einrühren. In einer Pfanne mit Fett ausbacken.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN