

# PFANNKUCHEN OHNE MEHL / GLUTENFREI



Pfannkuchen sind ein absoluter Klassiker, ein Grundrezept dafür findet ihr bereits auf meinem Blog und in meiner App. Dieses Rezept kommt ohne Mehl aus und ist damit glutenfrei. Zusätzlich habe ich im Video noch eine vegane Version gemacht, das Rezept findet ihr ebenfalls auf meinem Blog und in der App. Die Pfannkuchen lassen sich hervorragend mit einer Herzhaften Pilzpfanne genießen oder alternativ auch mit süßen Beilagen oder ganz klassisch mit Zimt und Zucker. Ela ist sie am liebsten mit Frischkäse und Nutella.



Zubereitungszeit

**15 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Stück: 10

## TEIG

Gib alle Zutaten in eine Schüssel und verrühre sie mit einem Schneebesen, bis die Masse klümpchenfrei ist.

## PFANNKUCHEN AUSBACKEN

Erhitze eine Pfanne – am besten eignet sich eine Eisenpfanne – auf mittelhoher Hitze und fette sie mit etwas Backtrennspray. Fülle etwas Teig mit einer Schöpfkelle in die Pfanne, sodass der Boden gleichmäßig bedeckt ist. Achte darauf, dass die Pfanne nicht überhitzt, sonst brennen die Pfannkuchen an. Wende den Pfannkuchen, sobald sich er sich vom Boden lösen lässt. Backe ihn von der zweiten Seite noch kurz an und nimm ihn dann aus der Pfanne. Backe so alle Pfannkuchen bei gleichmäßiger Hitze aus.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

## GLUTENFREIE PFANNKUCHEN:

- 4 Eier
- 120 g Milch
- 70 g Quark (Magerstufe)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 100 g Speisestärke
- ½ TL Zucker
- ½ TL Salz