



Pfannkuchen aus Reis und Linsen – glutenfrei

Zutaten für 6 kleine Pfannkuchen

Für die Pfannkuchen

- 90 g Vollkorn Basmatireis
- 90 g rote Linsen
- 180 ml Wasser
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Bockshornkleeblätter
- ½ TL Kurkumapulver
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Korianderpulver
- 1 EL fein gehackte Korianderblätter
- je 1 Prise Kristallsalz und Pfeffer
- 2 - 3 EL [Ghee](#) zum Ausbacken (alternativ Margarine, vegan + hitzebeständig)

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Pfannkuchen zunächst **den Reis** und **die Linsen** über einem Sieb gründlich spülen. Dann zusammen mit **180 ml Wasser** in einem Mixer 2 Min. kräftig mixen und in eine Schüssel geben.

Alle Zutaten – von Backpulver bis Salz und Pfeffer – dazugeben und gut verrühren. Der Teig sollte etwas zähflüssig sein (bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben).

Den Backofen auf 80 - 90 °C Umluft vorheizen; einen grossen, mit Küchenpapier ausgelegten Teller bereitstellen.

Das Ghee in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise mit einer kleinen Schöpfkelle in der Pfanne verteilen. Die kleinen Pfannkuchen einzeln nacheinander von beiden Seiten ausbacken. Dann aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf das Küchenpapier legen.

Wenn alle Pfannkuchen auf dem Teller liegen, kannst du sie zum Erwärmen max. 15 Min. in den Ofen stellen (nicht länger, denn sonst trocknen sie aus!).

Tipp: Geniesse zu den Pfannkuchen z. B. unser [Avocado-Feldsalat-Pesto](#) oder unser [Mango-Aprikosen-Chutney](#).

Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:

- In Deutschland (19,80 Euro): www.presseplus.de
 - In Österreich (22 Euro): www.presseshop.at
 - In der Schweiz (24 CHF): www.presseshop.ch
-

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 144 kcal
- Kohlenhydrate: 21 g
- Eiweiss: 5 g
- Fett: 4 g