

Pfannkuchen aus Reis und Linsen – glutenfrei

Zutaten für 6 kleine Pfannkuchen

Für die Pfannkuchen

- 90 g Vollkorn Basmatireis
- 90 g rote Linsen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 180 ml Wasser
- 2 - 3 EL Ghee zum Ausbacken (alternativ Bio Margarine, vegan)
- 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 aus der Mühle

Zubereitung

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

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

Alle Gewürze, die Korianderblätter sowie das Backpulver dazugeben und gut verrühren. Der Teig sollte etwas zähflüssig sein (bei Bedarf noch etwas Wasser dazugeben).

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

Das Ghee, bzw. die Margarine, in einer Pfanne erhitzen, den Teig portionsweise mit einer kleinen Schöpfkelle in der Pfanne verteilen und die kleinen Pfannkuchen einzeln nacheinander ausbacken.

Dann aus der Pfanne nehmen und auf das Küchenpapier legen, so dass das überschüssige Fett aufgesaugt wird. Wenn alle Pfannkuchen auf dem Teller liegen, kannst du sie max. 15 Min. zum Erwärmen 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](#).

Nährwerte pro Portion

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



Link zum Rezept

<https://zdg.de/reis-linsen-pfannkuechlein.html>