

Schwarzbeer-Pfannkuchen vom Blech

Für ein Blech

600ml Milch oder Milchersatz

125 g Dinkelvollkornmehl

125g Mandeln gemahlen

40g weiche Butter

2 Eier

400g Beeren nach Wahl (frisch oder gefroren)

Das Blech gut einfetten.

Für den Teig zuerst die Eier und die Butter schaumig schlagen. Dann Mandeln, Mehl und 100ml Milch dazugeben. Gut verrühren. Im Anschluss nach und nach die restlichen 500ml Milch dazugeben. Gut mischen (ist sehr flüssig, das stimmt aber so 😊) Ab auf's Backblech und die Beeren darauf verteilen.

Bei 180 Grad ca. 25-30 Minuten backen - und schon fertig ♡



Geeignet u.a. für Yin-