

Erbsen - Pfannkuchen

Kategorien: Baby's, Gemüse

Zutaten für: 3 Babyportionen

AB DEM 9. MONAT

| | | |
|-----|--------|---|
| 2 | klein. | Eier und |
| 100 | Gramm | Vollkornmehl verrühren. Nach und nach |
| 200 | ml | Buttermilch; ca. |
| 2 | Teel. | Keimöl, etwas Salz und |
| 4 | Teel. | Geschälten Sesamsamen unterziehen. |
| | | Den Teig 10 Min. ruhen lassen. Inzwischen |
| 300 | Gramm | Frische Erbsen aus den Schoten pulen. |

Anleitung:

In einer Pfanne 1 TL Schmalz zerlassen, die Hälfte der Erbsen in der Pfanne verteilen und 1 Min andünsten. Dann 1-2 TL Mineralwasser zum Teig geben, mit einer Schöpfkelle die Hälfte des Teigs auf den Erbsen verteilen. Einen Deckel auflegen und in 1-2 Min. goldbraun backen. Danach wenden und ebenfalls goldbraun backen. Jeden Pfannkuchen mit 1 EL Creme fraiche bestreichen und zusammenklappen.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann