Glutenfreie Buchweizen-Palatschinken

Die glutenfreien Buchweizen-Palatschinken können auch bei Zöliakie bedenkenlos genossen werden. Ein tolles Rezept, das sich vielfältig verfeinern lässt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

125 g	Buchweizenmehl
1 Stk.	Ei
150 ml	Kokosmilch (oder andere Milch)
150 ml	Wasser
1 Prise	Salz
2 TL	Kokosöl (zum Braten)

Zubereitung

1. Für die **glutenfreien Buchweizen-Palatschinken** das Mehl, Ei, Wasser, Kokosmilch und Salz in einen hohen Behälter geben und mit einem Mixer zu Teig verrühren. Etwa 5-10 Minuten rasten lassen.

2. Das Kokosöl in einer Bratpfanne erhitzen, den Teig portionsweise eingießen und beidseitig goldgelb braten.

Tipp

Die glutenfreien Buchweizen-Palatschinken kann mit Marmelade, Topfen, Haselnusscreme, Beerensauce, oder frische Früchte befüllen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.