

## 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.	<a href="#">Ei</a>
150 ml	Kokosmilch (oder andere Milch)
150 ml	Wasser
1 Prise	<a href="#">Salz</a>
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, Beersauce, oder frische Früchte befüllen. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.