

Fladenbrot oder Pfannkuchen
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Fladenbrot III ca 8 Stück
Pfannkuchen ca 13 Stück

300 g Buchweizen gem
50 g Amaranth mit gem
50 g Sonnenblumenkerne gem
2 TI Schwarzkümmel mit gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
500 – 600 ml Wasser
Margarine, (laktosefrei) wenig, zum braten

Bis auf die Margarine alle Zutaten vermischen und gut 4 min auf
Höchststufe verrühren lassen, 30 min ruhen lassen. Durchrühren,

2 kleine Bratpfannen mit wenig Margarine heiß werden lassen,
Margarine abgießen, etwas Hitze reduzieren, Teig einfüllen, Pfanne
etwas schräg halten, damit der Teig etwas zerläuft, bei Brot ist es
sehr wenig, bei Pfannkuchen natürlich mehr.

Pfannkuchen:

Das gleiche wie oben, nur nach dem Ruhen, noch ca 200 ml
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser unterrühren.