



Gefüllte Amaranth-Pfannkuchen

Zutaten

Pfannkuchenteig:

- 200 g Amaranth-Mehl
- 100 g Weizen-Vollmehl
- 1/2 Liter Mineralwasser
- 1 kleiner Teelöffel Steinsalz

Zum Ausbacken:

- 2 Esslöffel Öl

Für die Füllung:

- 250 g Sahnequark (Sahnetopfen)
- etwas Milch
- reichlich frische Kräuter oder Alfalfa-Sprossen

Zuerst die Füllung zubereiten. Dazu den Sahnequark mit etwas Milch verrühren und mit reichlich frischen Kräutern oder Alfalfa-Sprossen mischen.

Den Pfannkuchenteig zubereiten und dünne Pfannkuchen backen (möglichst in 2 Pfannen). Portionsweise mit der Quarkmischung bestreichen und zusammenrollen. Dazu eine große Schüssel bunten Salat reichen!

