



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Grünkern-Pfannkuchen mit Bananen-Curry-Dip

Zutaten

50 g Bananen

75 g Dinkelvollkornmehl

0.5 Esslöffel frische Vollmilch

125 ml frische Vollmilch

1 Mittelgroße(s) Ei

1 Teelöffel Honig

50 g gegarte Grünkernerne

0.5 Esslöffel Omega-3 Leinöl

1 Prise(n) Salz

50 g Magerquark

1 Teelöffel Braten & Backen

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 775 kcal

Zubereitung

1. Zubereitung Grünkern-Pfannkuchen: Den Grünkern laut Packungsanleitung kochen.
2. Milch, Mehl, Eier und Salz miteinander zu einem glatten Teig verrühren und 15 Minuten quellen lassen.
3. Den gegarten Grünkern ohne Flüssigkeit unter den Teig heben und die Pfannkuchen in Dr. Budwig Backen & Braten ausbacken.
4. Zubereitung Bananen-Curry-Dip: Den Quark, die Milch und das Dr. Budwig Omega-3 Leinöl miteinander verrühren.
5. Mit Curry und Honig würzig abschmecken.
6. Banane in kleine Stücke schneiden und unter den Budwig Dip rühren.
7. Den Dip separat zum Pfannkuchen servieren.