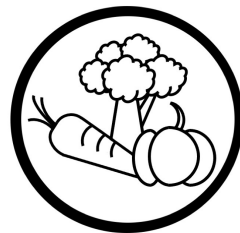


Spargel Pancakes



4 Personen



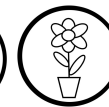
Vorbereitung
20 Minuten



Gluten
frei



Laktose
frei



Frühlings
Rezept



Thermomix®
geeignetes Rezept

10 grüne Spargel

Die Spargel waschen und den hinteren Teil so weit wie nötig abschneiden. Die Spitzen separat beiseitelegen. Die Spargel in Olivenöl anbraten und bei mittlerer Hitze weich garen.

3 Eier
2dl Hafermilch

Eier mit der Hafermilch verrühren. Im Thermomix® (TM) 20 Sekunden auf Stufe 5.

Salz und Pfeffer

Die Spargel zur Eiermasse geben. Alles gründlich mit einem Stabmixer pürieren. Oder im TM 10 Sekunden auf Stufe 8 pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

150g *glutenfreies Mehl
1TL Backpulver

Das Mehl mit dem Backpulver in die Masse sieben und zu einem glatten Teig rühren. Im TM 1 Minute mit der Knetfunktion. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen.

Butter

In einer Bratpfanne Butter schmelzen lassen und die Pancakes herausbacken.

getrocknete Tomaten
Champignons

Wenn du Lust hast, genieße die Pancakes mit getrockneten Tomaten den Spargelspitzen und angebratenen Champignons oder ganz einfach mit Salat.



* Hier kannst du das beste glutenfreie Mehl online bestellen

