

# Buttermilch-Pfannkuchen mit Flohsamen-Schalen

## Zutaten (für 4 Personen):

- 4 EL Dinkelmehl
- 2 Eier
- 80 g geschmolzene Butter
- 2 EL Honig
- 500 ml Buttermilch
- 3 TL Backpulver
- 1 Bio-Zitrone
- 0,5 Schote Vanille
- 2 EL Flohsamen-Schalen
- Bratöl

Mehl, Eier, Butter, Honig, Buttermilch und Backpulver in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren, bis die Masse glatt ist. Den Abrieb der Zitrone und das Mark der Vanilleschote unterrühren. Zuletzt die Flohsamen-Schalen in den Teig geben, noch einmal gut umrühren und abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen, den Teig esslöffelweise hineingeben und kleine Pfannkuchen backen. Wenn sie von beiden Seiten goldbraun sind, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten. Mit Kompott und frischem Obst servieren.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 17.10.2023

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)