

# Palatschinkenteig, Grundrezept

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

In den nördlichen Gebieten von Österreich auch **Pfannkuchen** genannt, wobei er in Deutschland etwas dicker gehalten wird. . .

Zutaten für 5 mittlere Palatschinken:

60 g Vollkornmehl, Dinkel – Weizen

125 ml Milch, Soja, Hafer, Mandelmilch. . .

1 ST Ei  
Salz

Tafelöl zum Backen der Palatschinken - Pfannkuchens. . .

Klumpenfreie Herstellung es Teiges:

1. Mehl in einen Schneekessel (Schüssel) geben.
2. Die Milch langsam, mit dem Schneebesen rührend, von der Mitte aus einrühren.
3. Zuerst Dickbreiig dann immer flüssiger.
4. Dann das Ei gut einrühren.
5. Salz, das den Geschmack der Palatschinke hebt, einrühren.
6. Tafelöl in einer Pfanne erhitzen.
7. Den Teig mit einem Schöpfer (Schöpfkelle) dünn hineingeben und von beiden Seiten gold-gelb braten.

Milch



Vollkornmehl

