

Pancakes „tirolensis“[©]

www.fitdurchsleben.com

Kücheln aus **gsunden** „Lebensmittel“ . . .

Zutaten für di und die Schatzerl. . .

- 20 g **Butter** aus der Region
- 130 ml **Milch**, vom Automaten in die **Glasflaschen**
. . . selber abgefüllt – ohne **Weichmacher (Phthalate)**
- 1 ST **Hühnerei** – vom **freilaufenden Huhn „Tirolensis“** –
muss nit unbedingt Bio sein ☺
- 135 g **Dinkelmehl, glatt** – BIO vom Oberland (Tirol)
oder ähnlich
- 1 TL **Backpulver**
- a **bisserl Salz**, Steinsalz – Himalaja oder a nit ☺
- 2 EL braunen **Zucker** – faire Trade –



a bisserl a gutes **Öl** (oder auch nicht) **zum Braten** der Kücheln☺

Dazu frisches Obst, Honig oder Ahornsirup und a leichte Topfen (Quark) -creme aus 120 g Topfen, 4 EL Joghurt und a bisserl Vanillezucker zum Süßen.

Herstellung:

1. Butter schmelzen und leicht auskühlen lassen.
2. Unterdessen Ei mit der Milch gut verschlagen (schaumig rühren), die überkühlte Butter dazugeben und weiterrühren.
3. Mehl mit Salz, Backpulver und Zucker vermengen und unterheben.
4. Den Teig rund fünf bis zehn Minuten (zugedeckt) rasten lassen.
5. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, etwas Öl erwärmen und jeweils einen Esslöffel von der Teigmasse hineingeben, etwas ausbreiten und hellbraun anbraten.
6. Idealerweise bilden sich beim Braten kleine Bläschen im Teig, die an die Oberfläche steigen – dann stimmt die Konsistenz.
7. Kücheln umdrehen und auch die zweite Seite hellbraun braten.
8. Frisch aus der Pfanne, möglichst, mit der Topfencreme und den frischen Früchten, heiß, servieren.



Guten Appetit!