

Buchweizen-Blinis

Zutaten für 10 Portionen

100 g Buchweizenmehl
43 g Kartoffelmehl
(alternativ: Getreidemehl)
2 TL Backpulver
150 ml Haferdrink mit Calcium
70 ml Wasser mit Kohlensäure versetzt
(alternativ: 70 ml Wasser ohne
Kohlensäure mit 1 EL Backpulver)
Rapsöl

für süße Blinis noch
ergänzen:
Vanille
½ EL Rohrohrzucker

Allergene:
Hafer

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten vermischen und mit dem Haferdrink verrühren. Mindestens 30 Minuten, besser über Nacht stehen lassen.
2. Anschließend das Mineralwasser hinzufügen. Nicht zu stark verrühren, sodass die Kohlensäure erhalten bleibt.
3. In einer Pfanne mit etwas Rapsöl ausbacken.
4. Die Blinis können sowohl herzhaft als auch süß verzehrt werden. Süße Blinis können mit Apfelmus, Pflaumen, Aprikosen oder Beeren ebenso wie herzhaft Dips, Meerrettich-Dips kombiniert mit frischer und glatter Petersilie, Bärlauch, Koriander, Gemüse (Tomate, Gurke, ...) oder Salat.



Vorbereitungszeit: 40 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

WAS GIBTS MORGEN!

gut und klimafreundlich kochen •

Mehr Rezepte: <https://www.zukunftsspeisen.com/blog>

Mehr Infos
zum Projekt:



ZUKUNFTSSPEISEN

30 Jahre



HEINRICH BÖLL STIFTUNG
SACHSEN-ANHALT

Bilder: OlgaK, Good Studio, Lay Some Eggs, Atlas, Zeman8 @ Adobe Stock
V.i.S.d.P.: Heinrich-Böll-Stiftung Sachsen-Anhalt e.V. | Rebecca Plassa | Hansering 20 | 06108 Halle (Saale)


