

Hamburger für 2 Personen

Tortillas

Vollkorn-Pfannkuchen

Hackfleisch - Möhren -  
Frikadellen

Bananenhirse mit Heidelbeeren

## Vollkorn-Pfannkuchen

4 zu circa 100 g Möhren

1 Ei

120 g Weizen-Vollkornmehl

200 ml Buttermilch

Salz

4 TL Sesam

2 EL Rapsöl

4 EL geriebener Käse

### Zubereitung:

Lassen Sie in einem Topf das Wasser aufkochen. In der Zwischenzeit waschen und schälen Sie die Möhren. Geben Sie diese dann in einen Dampfeinsatz und setzen diesen für 10 Minuten oberhalb des kochenden Wassers in den Topf. So werden die Möhren schonend gegart und keine Vitamine gehen verloren. Vermischen Sie in einer Schüssel das Ei, Mehl sowie einer Prise Salz, verquirlen Sie die Zutaten und fügen Sie so viel Buttermilch hinzu, bis der Pfannkuchenteig eine leicht flüssige Konsistenz besitzt.

Nehmen Sie die Möhren aus dem Dampfeinsatz und halbieren sie diese der Länge nach. Danach erhitzen Sie mit dem Rapsöl eine beschichtete Pfanne und legen 4 Möhrenhälften mit den Schnittstellen nach unten sternförmig in die Pfanne. Nun fügen Sie die Hälfte des Pfannkuchenteigs hinzu und streuen 1 EL Sesam darüber.

Bei mittlerer Hitze benötigt der Pfannkuchen für eine goldgelbe Farbe circa 3 Minuten. Danach wenden Sie ihn, indem Sie ihn auf eine flache Platte oder in einen Kochtopfdeckel gleiten lassen, ihn umgedreht wieder in die Pfanne legen und die Oberseite nun mit etwas Käse bestreuen. Weitere 3 Minuten später ist der erste gesunde Pfannkuchen fertig und der zweite kann auf die gleiche Weise zubereitet werden.