

## Pfannkuchen für Tia

### **ohne** Gluten und Milch

1	Ei
10 g	Zucker
100 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
¼ Prise	Kristallsalz
50 g	Mais-Mehl
	Öl, zum Braten

### **mit** Gluten und Milch

1	Ei
8 g	Zucker
100 ml	Milch
¼ Prise	Kristallsalz
50 g	Dinkel-Mehl 630
¼ Msp.	Backpulver
	Öl, zum Braten

Die Zutaten in eine Rührschüssel geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Bei der Verwendung von Dinkel-Mehl den Teig für ca. 15 Minuten ruhen lassen, da das Mehl noch ausquillt. Bei Mais-Mehl braucht das nicht, es kann sofort in die Pfanne gegeben werden. Dann den Teig in eine auf mittlere Hitze erhitzte, beschichtete Pfanne geben. Nach ca. 2 Minuten bilden sich kleine Bläschen, dann den Pfannkuchen einmal wenden und von der anderen Seite schön goldbraun ausbacken.

Bei der Verwendung von Wasser ohne Kohlensäure muss das Backpulver verwendet werden.