

Galettes

- französische Buchweizen-Crepes -

Diese Zutaten brauchst du:

- 100g Buchweizenmehl
- 3 dl. Wasser
- 1 Ei
- etwas Salz
- flüssige Margarine zum Ausbraten



Buchweizenmehl in eine Schüssel geben, das Wasser hinzufügen und gut verrühren. Das Ei verquirlen und zum Teig geben, etwas Salz hinzugeben und alles gut verrühren (gerne mit einem Schneebesen). Der Teig soll sehr flüssig sein. Eine Pfanne vorwärmen, etwas Margarine (eine ganz kleine Menge) in der Pfanne erhitzen und in der ganzen Pfanne verteilen. Etwas Teig in die Pfanne geben, die Pfanne schwenken, so dass der Teig in der ganzen Pfanne verteilt wird. Der Teig soll dünn ausgebraten werden.

Warten bis der Teig sich gesetzt hat und auf der Unterseite goldgelb ist, den Pfannkuchen wenden und fertig braten.

Nach dem Wenden kann man gekochten Schinken, Tomaten, Paprika, Kräuter und Käse auf den Pfannkuchen geben. Auch ein Ei kann auf dem Pfannkuchen gebraten werden.

Der Buchweizenpfannkuchen kann auch mit Zucker und Zimt oder Eis und Früchten serviert werden.

