



Kichererbsen-Pfannkuchen ohne und mit Ei

Foto: Sabine Paul



1 Pfannkuchen

Für den Teig

- Etwas (Oliven-)Öl oder Fett für die Pfanne
- 40 g (2 gehäufte EL) Kichererbsenmehl
- 5 g (1 TL) Leinsamen, frisch geschrotet/gemahlen
- 90 g (15 EL) Wasser
(bei Verwendung von Ei genügen 80 g Wasser)
- 0,5-1 TL Salz
- 1 TL Curry- oder Kapanapulver oder Kräuter

Für die Füllung: nach Belieben einzeln oder im Mix:

- Dips, Aufstriche, Tapenade
- Käse (Brie, Reibkäse), Schinken, Salami
- Pilze/Pilzsauce
- Salatblätter, Basilikumblätter, Sprossen, Mikrogreens
- Gemüwestreifen, Tomaten,....
- Fermentiertes Gemüse



Zubereitung

- Kichererbsenmehl mit gemahlene Leinsamen, Salz, Gewürzen mischen
- Wasser zufügen und zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren
- nach Belieben: Ei zufügen, gut verrühren
- Teig ca. 5 Minuten quellen lassen
- Eine gußeiserne oder beschichtete Pfanne auf mittlerer Herdhitze mit etwas Öl oder Fett erwärmen
- Teig in die warme Pfanne geben, ca. 5 Minuten backen, bis der Teig fest und auf der Unterseite etwas gebräunt ist
- Pfannkuchen wenden, weitere 5 Minuten backen, jetzt kann schon der Belag aufgelegt werden
- Pfannkuchen als Ganzes oder in der Mitte (oder mit einem Drittel) zugeklappt und auf einen Teller geben

! Tipps

- Ohne Ei wird der Pfannkuchen knuspriger (Richtung Fladen), mit Ei wird er luftiger
- Werden die Leinsamen frisch gemahlen, ist ihr Nährwert am besten



Hülsenfrüchte: Vorteile für beide Gehirne

Glutenfreie Teige halten die Darmbarriere (Teil des „zweiten Gehirns“) und die Bluthirnschranke dicht und schützen so Gehirn und „Bauchhirn“. Kichererbsen halten als Hülsenfrüchte den Blutzucker stabil – so fällt man nach der Mahlzeit nicht ins „Futterloch“ und bleibt länger satt. Gleichzeitig wird das Gedächtniszentrum im Gehirn nicht durch Blutzuckerspitzen belastet – dadurch bleiben die Nervenzellen länger fit und aktiv (hohe Blutzuckerspitzen führen sonst zu Entzündungen im Gedächtniszentrum und zum Absterben von Nervenzellen in dieser Region).