



# EICHEL-PFANNKUCHEN - wild & nussig

Nur reife Eicheln (Stiel-/Traubeneiche) sammeln - immer entbittern!



## ZUTATEN (2 PORTIONEN):

100 g Eichelmehl\*, 100 g Weizen-/Dinkelmehl, 1 Ei, 250 ml Milch (oder Pflanzendrink), 1 EL Öl, 1 Prise Salz, optional 1 TL Backpulver & Zimt.

## SO GEHT'S:

1. Alles zu einem glatten Teig rühren, 10-20 Min. quellen lassen.
2. In geölter Pfanne bei mittlerer Hitze dünne Pfannkuchen backen.
3. Mit Apfelkompott oder Nüssen servieren.

## \*EICHELMEHL HERSTELLEN (KURZFASSUNG):

Eicheln schälen, klein hacken und 24-72 Std. in KALTEM Wasser wässern (Wasser mehrfach wechseln), bis es nicht mehr bitter schmeckt. Gut trocknen (Dörrgerät 55-63 °C), anschließend fein mahlen. Für milderen Geschmack 1-2 Min. trocken anrösten.

Hinweise: Roh nicht essen (Tannine). Art sicher bestimmen. Bei empfindlichem Magen langsam herantasten.