

Vollkornfrittaten

Mengenangaben für **4 Portionen**



Rezept

Zutaten:

- (Dinkel)Vollkornmehl: 40 g
- glattes Mehl: 20 g
- Eier, Größe M: 1 Stück
- Milch, nach Bedarf: 125 ml
- Wasser: 30 ml
- Salz
- Rapsöl zum Ausbacken: 3 g

Zubereitung:

- Alle Zutaten gut zu einem glatten, dünnflüssigen Teig verrühren und mindestens 30 Minuten quellen lassen.
- Anschließend nochmals gut durchrühren. Falls der Teig zu dick geworden ist, nach Bedarf noch etwas Milch ergänzen.
- Eine beschichtete Pfanne dünn mit Rapsöl auspinseln. Den Teig portionsweise eingießen und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig dünn verteilen.
- Die Palatschinken auf beiden Seiten goldgelb ausbacken und anschließend etwas abkühlen lassen.
- Die Palatschinken aufrollen und in feine Streifen schneiden.
- Die Frittaten erst unmittelbar vor dem Servieren in die heiße Suppe geben, damit sie nicht zu weich werden.

TIPP

Frittaten lassen sich gut einfrieren. Dafür vollständig auskühlen lassen, in Streifen schneiden und portionsweise luftdicht verpacken.

Ein Rezept für eine klare Gemüsesuppe finden Sie hier: <https://www.gesundes-oberoesterreich.at/rezept/klare-gemuesesuppe-grundrezept/>

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
95 kcal	3,2 g	1,2 g	12 g	1,8 g	4,3 g	1,05 g	0,21 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch
------------	----------	-----------