



KANOWMÜHLE
SPREEWALD

Rezepte



ZUTATEN 2 Portionen

- 3 Eier
- 500 ml Buttermilch
- 50 g Chiasamen von der Kanow-Mühle
- 45 g Kokosmehl von der Kanow-Mühle
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Arbeitszeit: ca. 45 Min.; Backzeit ca. 20 Min.; Ruhezeit ca. 10 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal

HINWEIS: Dieser Universal-Teig lässt sich im Prinzip zu allem Möglichen benutzen:

für Pfannkuchen, Crepes, Wrap, Pizza oder Palatschinken

Auch komplett ungewürzt und geschmacksneutral eignet er sich hervorragend zur Weiterverarbeitung.

ZUBEREITUNG

Die Eier in Eigelb und Eiweiß trennen. Das Eiweiß schaumig schlagen. Alle Zutaten zu einer homogenen Masse verrühren. Er ist Anfangs noch etwas flüssig, lässt er sich nach der Quellzeit von etwa 10 Minuten gut verarbeiten.

Je nach Konsistenz nach dem Quellen - zu dünn- oder dickflüssig - entsprechend etwas mehr bzw. weniger Kokosmehl bzw. Buttermilch hinzufügen. Durch ein paar mal ausprobieren findet man die perfekte Menge.
Die Mengenangabe ist für Kokosmehl allerdings perfekt.

Nach der Quellphase den Teig relativ dünn auf einem mit Backpapier (mit Antihafstruktur) ausgelegten Backblech verstreichen und bei 180° C etwa 20 Minuten bei Umluft in den vorgeheizten Backofen schieben.

Die Backzeit kann von Ofen zu Ofen variieren, der Teig sollte leicht Farbe annehmen. Hierbei bläht sich der Teig wie ein Ballon stark auf, sobald die Ofentür aber geöffnet wird oder er abkühlt, fällt er wieder langsam in sich zusammen. Einstechen ist nicht notwendig. Sie können den Teig beidseitig auch in der Pfanne in z.B. in Kokos-Öl von der Kanow-Mühle braten.

Nach dem Abkühlen ist der Teig sehr flexibel und noch formbar und kann mit Pizzabelag noch mal in den Ofen geschoben werden, als Wrap zusammengerollt oder als Pfannkuchen ob süß oder herzhaft dementsprechend belegt werden.

Glück zu! - Ihr Ölmüller