

Clean Eating: Pfannkuchen mit Avocadopesto

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



frischem Räucherlachs servierst nur du. Schmeckt als herzhaftes Frühstück, leichter Lunch oder schnelles, cleanes Abendessen.

- 1 -

Für das Pesto Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Pistazien schälen. Orangenschale abreiben und Saft auspressen. Pecorino fein reiben.

- 2 -

Avocado mit Knoblauch und Pistazienkernen in einen Behälter füllen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Pecorino und Orangenabrieb vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken.

- 3 -

Für die Pfannkuchen Buchweizenmehl mit Milch, Sprudelwasser, Ei und Walnussöl zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

1-2 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Pfannkuchen portionsweise 2-3 Minuten ausbacken und auf einem Teller beiseitestellen.

- 5 -

Pfannkuchen auf einer Seite mit Avocadopesto bestreichen. Ein wenig Rucola und Räucherlachs auf Pesto verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Pfannkuchen einrollen und in breite Scheiben schneiden. Auf restlichem Rucola servieren.

Zutaten für 2 Portionen

für die Pfannkuchen

150 g Buchweizenmehl
200 ml Milch
50 ml Sprudelwasser
1 Ei
3 Esslöffel Walnussöl
100 g Räucherlachs
100 g Rucola
Salz, Pfeffer
Pflanzenöl
2 Teelöffel Limettensaft

für das Avocadopesto

1 Avocado
50 g Pistazien
1/2 Knoblauchzehe
1/2 Orange
30 g Pecorino
Salz, Pfeffer

Besonders Zubehör

Stabmixer

Pfannkuchen kann jeder - gesunde Buchweizen-
Pfannkuchen mit selbstgemachtem Avocadopesto und