

Buchweizen- Buttermilch Schmarrr 'n

Zutaten für 4 Portionen:

250 ml Buttermilch
1 EL geschmolzene Margarine
40 g Fruchtzucker
½ Pkg. Vanillezucker
Schale ½ Zitrone
120 g Buchweizen gemahlen
4 Eier
Sonnenblumenöl
Prise Salz



Zubereitung:

Eiklar mit Salz zu Schnee schlagen. Übrige Zutaten glattrühren, Schnee unterheben. In einer Pfanne Öl erhitzen, Teig eingießen und goldgelb anbacken. Schmarren wenden, im vorgeheiztem Backrohr bei 180° 10 min. fertigbacken, den fertigen Schmarren in Stücke schneiden, mit Staubzucker bestreut, mit Apfelkompott servieren.

Pro Portion: 309 kcal/ 11,9 g F/ 38,5 g KH/ 11,3 g EW/ 0,8 g Ballast.
Reich an: Vitamin D, B-Vitamine, Folsäure, Calcium