



## DINKELVOLLKORNPALATSCHINKEN



### **Zutaten für 10-12 Stück:**

- 200g Dinkelvollkornmehl
- 3 Eier der Größe M
- 500ml Milch 1,8% Fett
- Salz
- ½ TL Kurkuma
- Butter zum Herausbacken

### **Zubereitung:**

- Für die Palatschinken alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen
- Den Teig 30 Minuten rasten lassen.
- Die Palatschinken mit wenig Butter in einer beschichteten Pfanne backen
- Nach Geschmack füllen und sofort servieren

**Süße Füllung** – zuckerreduzierte Marmelade, Topfencreme, Haselnussfüllung mit Schokolade, .....

**Pikante Füllung**- Cremespinat, Gemüse nach Wahl, Faschiertes pikant gewürzt, Ragouts, .....

### **Tipps!**

- Die Dinkelvollkornpalatschinken lassen sich auch hervorragend portionsweise tiefgefrieren.
- Durch Kurkuma bekommen die Palatschinken eine schöne gelbe Farbe und gleichzeitig hat man etwas für sein Wohlbefinden getan.