

Buchweizenblini

Zutaten:

100 g Buchweizenmehl
50 g Buchweizen gekocht
2 Stk Eier
90 ml Milch
2 EL Rapsöl
Schnittlauch, Petersilie, Salz Muskat

Zubereitung:

Das Buchweizenmehl und den gegarten Buchweizen in einer Schüssel mit der Milch verrühren.

Die Eier trennen und die Eigelbe mit den Kräutern ebenfalls unterrühren.

Mit Salz und Muskat abschmecken.

Zwischenzeitlich das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

Das Ganze mit einer Eiszange in das nicht zu heiße Rapsöl portionieren und goldgelb ausbacken.



Nährwerte für 1 Portion:

374 Kilokalorien

12 g Eiweiß

18 g Fett

40 g Kohlenhydrate

Als Beilage empfehle ich ein Gemüseragout das mit der weißen Grundsauce gebunden ist