

Linsenpfannkuchen (Wraps)

Zutaten (reicht für ca. 9 Pfannkuchen)

- 375 g Rote Linsen
- 500 ml Wasser
- Kokosöl

Zubereitung

Die Linsen einige Stunden in reichlich Wasser einweichen, bis sie aufplatzen (z.B. über Nacht). Dann mit frischem Wasser gründlich abspülen und in den Mixer geben. Die 500 ml Wasser dazu geben und so lange mixen, bis sich ein dünnflüssiger Brei ergeben hat.

Etwas Kokosöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Eine Suppenkelle voll Brei in die Pfanne geben und zügig über den gesamten Boden verteilen. Nach zwei bis drei Minuten vorsichtig wenden und noch weitere ein bis zwei Minuten fertig backen. Dann aus der Pfanne nehmen und den Vorgang wiederholen, bis der Brei aufgebraucht ist. Zwischendurch den Brei immer wieder mal durchrühren, da sich die Linsen sonst am Boden absetzen.

Die Pfannkuchen eignen sich zwar hervorragend für herzhafte Gerichte, aber nicht für süße Gerichte. Bestrichen mit Gemüsepaste o.ä. und belegt mit Sprossen, Salat, in Streifen geschnittenem Gemüse, etc. reichen zwei bis drei Pfannkuchen, um eine Person satt zu machen. Wer es mag, kann auch z.B. Chili, Käse, etc. drauf tun.

Wir rollen die Pfannkuchen zu Wraps. Das geht gut, solange sie warm sind. Leider bröckeln sie in kaltem Zustand leicht auseinander.