

## GRICKEN-OMELETTE

250 g Buchweizenmehl  
500 ml Butter- od. Sauermilch  
1 Ei  
n.B. (Mineral-)Wasser

1 Prise Salz  
1 Kaffeelöffel Backpulver  
Kokosfett ungehärtet (kein Ceres!)



4 Portionen

1. Das Buchweizenmehl mit der Buttermilch, dem Ei und dem Salz verrühren. Es entsteht ein dicker Teig. Nun noch Wasser hinzufügen, bis der Teig eine fein cremige Konsistenz erreicht.

Den Teig nun mindestens 3 Stunden, besser über Nacht, quellen lassen!

2. In einer Pfanne das Kokosfett erhitzen.

Das Backpulver unter den Teig schlagen und sofort portionsweise in der heißen Pfanne knusprig ausbacken!

3. Die Pfannkuchen gehen durch das Backpulver und die Buttermilch leicht auf und werden dadurch luftig und locker.

Dazu schmecken alle Arten von Marmeladen sehr gut, aber auch Kräutertopfen, Frischkäse oder Schinken. Der Phantasie sind beim Belegen eigentlich keine Grenzen gesetzt!