



Für **glutenfreie Pfannkuchen** nur Buchweizenmehl oder eine Mischung aus Maismehl, Maisstärke und Buchweizenmehl verwenden. Die Zubereitung in Silikonformen ist in dem Fall vorteilhaft, da die Bindung der Dalken sich erst nach und nach entwickelt.

# Buchweizen-Mandel-Dalken mit Zimt und Apfelmark

## Zutaten Angaben für 10 Portionen

	Art.-Nr.	Menge	Zutat
	176302	400 g	Buchweizenmehl
	817984	200 g	Weizenmehl
	706495	100 g	Mandeln fein gemahlen
	912710	20 g	Weinsteinbackpulver
	112946	300 g	Apfel
	670	50 g	Rohrohrzucker
	268514	15 g	Vanillezucker
	113295	1 St.	Zitrone (Saft + abgeriebene Schale)
	487874	50 g	Rosinen
	787796	3 g	Salz
	339168	400 g	Seidentofu
	74784	400 ml	Mineralwasser spritzig
	880452	50 g	Rapsöl zum Ausbacken
	561295	10 g	Zimt
	670	50 g	Rohrohrzucker
	816497	400 g	Apfelmark ungesüßt

## Zubereitung

Beide Mehle mit gemahlene Mandeln, Zucker, Salz und Backpulver vermengen. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und zu der Mehlmischung geben.

Apfel entkernen und raspeln, zu der Mehlmischung geben.

Seidentofu eingießen und alles gründlich vermengen, so dass eine glatte, klumpenfreie Masse entsteht. Die Masse je nach Verwendung mit Mineralwasser verdünnen (für die Dalken etwas festere Masse mit mehr Backpulver verwenden).

Vanillemark zugeben, umrühren, Masse kurz ruhen lassen.

Aus der Mandelmasse kleine Dalken oder dünne Pfannkuchen ausbacken.

Fertige Dalken mit Apfelmark und etwas Zimtzucker anrichten.

## TIPP

In die Basismasse Haferflocken und Banane mixen, dadurch lässt sich auch die Zuckermenge reduzieren und die Vollwertigkeit vergrößern. Auch die Verarbeitung von überreifen Bananen kann auf diese Art gut funktionieren.