

## **Vollkornpfannkuchen mit Quarkfüllung/ Gemüsefüllung**

Angaben für 8-10 Pfannkuchen

100g Dinkelvollkornmehl  
80g Maisvollkornmehl sehr fein  
1g Meersalz  
350g Vollmilch  
80g Ei ( 2 Stück)  
30g Rapskernöl zum Braten

200g Quark  
50g Vollmilch  
50g Honig

Auf Wunsch zusätzlich Rosinen, Nüsse, Mohn, Apfelmus usw.

### **Zubereitung:**

Mehle mischen, salzen und mit der Milch klumpenfrei anrühren.  
Den Teig 10 min. quellen lassen.  
Nun die Eier einrühren.  
Im Rapskernöl sehr dünne Pfannkuchen ausbacken.

Die Zutaten für die Füllung vermengen, gut abschmecken und auf die Pfannkuchen streichen. Zusammenrollen, in eine Auflaufform legen und bis zum servieren warm halten.

### **Gemüsefüllung**

100g Paprika  
100g Zucchini  
100g Tomaten  
100g Zwiebeln  
30g Olivenöl  
1EL Honig  
1EL Balsamessig  
Salz, Pfeffer, Basilikum  
Auf Wunsch Fetakäse oder Mozzarella

### **Zubereitung:**

Alle Gemüsesorten in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Gemüse darin schnell und scharf anbraten. Mit Honig, Essig, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf die Pfannkuchen verteilen, mit Käse belegen und mit geschnittenem Basilikum bestreuen.  
Einrollen, in eine Auflaufform legen und warm halten.