

## Buchweizenpfannkuchen mit Blaubeer-Apfel-Kompott & Vanilleeis

---

### Zutaten für 4 Personen:

600 ml Milch  
375 g Buchweizenmehl  
2 Eier (Größe M)  
Salz  
2 EL Öl  
Frischhaltefolie  
1 Limette  
2 säuerliche Äpfel (ca. 300 g)  
40 g + 1 EL Zucker  
300 wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas oder tiefgefroren)  
1 TL Speisestärke  
1 EL Puderzucker



### Zubereitung:

1. Mehl, Milch, Eier, 40 g Zucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verquirlen. Zugedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen Limette auspressen und Saft in einen Topf geben. Äpfel schälen, Kerngehäuse herausschneiden und grob würfeln. Apfelwürfel und 1 Esslöffel Zucker zum Limettensaft geben. Blaubeeren abgießen und Saft auffangen. Sollten Sie gefrorene Beeren verwenden, diese antauen lassen und Saft auffangen. 250 ml Saft abmessen und in den Topf geben. Aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.
3. Stärke mit Wasser glatt rühren. Kompott damit binden. Aufkochen und vom Herd ziehen. Blaubeeren zufügen und vorsichtig unterheben. Mit Folie bedecken und abkühlen lassen.
4. Inzwischen Öl in einer großen Pfanne erhitzen und aus dem Buchweizenteig 24 kleine Pfannkuchen goldbraun backen. Pfannkuchen mit Kompott servieren und mit Puderzucker bestäuben. Dazu schmeckt Vanilleeis.

**Zubereitungszeit:** Ca. 50 Minuten

### Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 673 kcal / 2820 kJ  
Fett: 15,5 g  
Kohlenhydrate: 117 g  
Eiweiß: 13,4 g

