

Frühstück: Fruchtsalat

Blinis mit



Blinis mit Fruchtsalat

1 Tasse **Dinkelvollkornmehl**

1 Tasse **Wasser** (oder Pflanzenmilch oder ein Gemisch aus beiden)

1 Prise **Salz**, wenn erwünscht

1TL **Backpulver** zu einem glatten Gemisch verrühren und ca 20 Minuten quellen lassen.

Danach mit einem Schöpfer kleine Häufchen Teig in die heiße

(beschichtete) Pfanne gießen und von beiden Seiten backen. Mit Fruchtsalat, Marmelade oder Aufstrich servieren. Macht wunderbar satt. Die übrig gebliebenen Blinis kann man in Streifen schneiden und als Suppeneinlage essen.