

Pfannkuchenteig

Ergibt 8 Pfannkuchen

- 250 g helles glutenfreies Mehl
- 4–8 feingehackte Stevia-Blätter
- 4 Eier
- Fett zum Ausbacken
- Gut 3/8 l LF-Milch
- ¼ TL Salz

pro Portion: Fruktose 0,06 g · Glukose 0,06 g · Verhältnis 1:1

Mehl in Schüssel sieben. Alle Zutaten dazugeben, gut verrühren. Teig 30 Minuten ruhen lassen. Noch mal durchrühren. Teig soll eine sämige Konsistenz aufweisen, bei Bedarf noch etwas LF-Milch zugeben. Portionsweise in eine heiße gefettete Pfanne geben. Pfannkuchen nacheinander von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

■ Klein geschnittene Pfannkuchenreste als Flädle für eine Suppe einfrieren.

Süßer Reisauflauf

Für 4 Personen

- 1 l LF-Milch
- ½ TL Salz
- 200 g Milchreis
- Fett für die Form
- 50 g weiche LF-Margarine oder -Butter
- 80 g Traubenzucker oder 16 g Stevia-Pulver
- 4 Eier, getrennt
- 20 g LF-Margarine- oder -Butterflöckchen
- Zimt zum Bestreuen

pro Portion: Fruktose 0,02 g · Glukose 0,02 g · Verhältnis 1:1
zusätzlicher TZ im Rezept: 20 g

Milch in Topf geben, Reis und Salz zufügen. Langsam unter Rühren zum Kochen bringen. Reis bei kleinster Flamme 20 Minuten ausquellen lassen. Zum Abkühlen beiseite stellen. Ofen auf 180 Grad vorheizen. Auflaufform mit Fett austreichen. Aus Margarine oder Butter, Traubenzucker oder Stevia und Eigelb Schaummasse rühren, nach und nach den Milchbrei unterheben. Eiweiß steif schlagen und unterheben. In die Auflaufform füllen

und mit Margarine- oder Butterflöckchen belegen. Mit geschlossenem Deckel in 40 Minuten goldbraun backen.

Waffeln

Für 4 Personen

- 100 g LF-Margarine
- 50 g Traubenzucker oder 10 g Stevia-Pulver
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 300 g helles glutenfreies Mehl
- 350 ml LF-Milch
- ½ Packung Backpulver

pro Portion: Fruktose 0,07 g · Glukose 0,07 g · Verhältnis 1:1
zusätzlicher TZ im Rezept: 12,5 g

Margarine, Traubenzucker oder Stevia, Salz und Eier zur dickcremigen Schaummasse rühren. Alle restlichen Zutaten einrühren. Teig portionsweise im Waffeleisen goldgelb ausbacken.

■ Je nach Verträglichkeit Teig mit Zimt, Vanillezucker, Zitronenschale oder einem Schuss Rum verfeinern.

