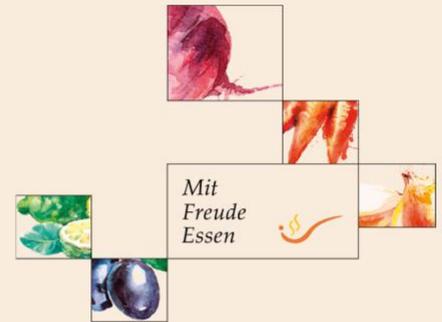


# Rote-Bete-Gemüse mit Pfannkuchen aus Mungbohnenmehl



## Zubereitung

Wasser in Topf geben, Rote Bete schälen und in Streifen schneiden. Evtl. für Pfannkuchenteig: Mungbohnen (grüne Mungbohne und Mung-Dal gemischt) in der Getreidemühle zu feinem Mehl mahlen, mit Natron oder Backpulver, Salz im Wasser anrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

**F** Rote Bete Streifen in das Wasser geben

**E** ½ TL Dicksaft drüber verteilen

**M** Zwiebel, Lorbeerblatt, Kümmel, Meerrettich und Pfeffer zugeben

**W** mit Natursalz würzen

**H** Obstessig zugeben und alles gut zu einem Sud verrühren. Al dente kochen, ca. 20 – 30 Minuten je nach Dicke der Streifen.

**H** mit Creme Fraiche oder Hafersahne abschmecken

**F** mit etwas Bockshornkleesamenpulver würzen

## Pfannkuchen:

**F/M** Teig am nächsten Tag mit Kurkuma und frisch gemahlenem Koriander würzen und noch einmal gut durchrühren.

**E** 1 EL Ghee in kleinerer Pfanne erhitzen. Mit Schöpflöffel flüssigen Teig einfüllen und warten, bis sich Blasen bilden und der Teig sich löst, dann erst umdrehen und nacheinander knackig braten.

**Wirkung:** **Nährt die Säfte des Herzen - gut für Yin- und Blutaufbau**

**Pfannkuchen ohne Milch, ohne Ei, ohne Gluten ☺ außerdem eine nahrhafte Proteinquelle!!!**

**Süße Variante:** mit Ahornsirup bestreichen, zusammenklappen und mit Zimt bestreuen, dazu Apfelkompott ☺  
hmmm

## Zutaten für 4 Personen

- 1/8 l heißes Wasser
- 1 große Rote Bete
- Lorbeerblatt
- 1/2 TL Kümmel
- 1 TL Meerrettich aus dem Glas oder frisch gerieben
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 kleine fein gehackte Zwiebel
- Meersalz
- 1 Schuss Obstessig
- Hafersahne od. Creme fraiche
- Bockshornkleesamenpulver
- 1 TL Ghee

## Pfannkuchen:

- 240 g Mungbohnenmehl
- 600 ml Wasser
- Natron oder Weinsteinbackpulver
- Kurkuma
- Koriander frisch gemahlen