

## Pfannkuchen

1 EL Chiasamen oder Leinsamen (Eiersatz: binden)  
2,5 EL Wasser      3 EL (Walnuss)Öl  
250 ml Milch      Prise Salz  
180 g (Vollkorn)mehl evtl. 50 g Zucker  
60 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser (Eiersatz: lockern)

etwas Öl zum Ausbacken des Teiges

Chia und Wasser mischen, 15 min quellen lassen.  
Mehl, Zucker und Salz in eine Schüssel geben, die Milch langsam unterrühren, aufgequollene Chiasamen dazugeben und mit dem Mineralwasser unterrühren, nach 15 min das Öl dazugeben, glatt rühren und nochmals 10 min quellen lassen. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen nacheinander backen. Mit Apfelmus servieren.