

REZEPTTIPP

Superfood-Pfannkuchen mit Plose Mineralwasser Medium



Zutaten für vier Portionen:

- 150 g frischer Blattspinat
 - 150 ml Mandeldrink
 - 1 EL Honig
 - 200 g Dinkelmehl Typ 630
 - 1 EL Stärke
 - 1 TL Backpulver
 - ½ TL Salz
 - 1 Prise Muskat
 - **200 ml Plose Mineralwasser Medium**
 - ½ Bund Petersilie
 - 200 g körniger Frischkäse
 - ½ Zitrone
 - 1 TL gemahlener Kümmel
 - frisch gemahlener Pfeffer
 - 50 g ungesalzene Cashewkerne
 - 1 Bund Radieschen
 - ½ Bund Frühlingszwiebeln
 - Pflanzenöl zum Anbraten
- Außerdem:** Pürierstab

Zubereitung:

1. Für den Pfannkuchenteig zunächst den Spinat für 1 Minute in Salzwasser blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und das überschüssige Wasser gut ausdrücken. Dann zusammen mit dem Mandeldrink und dem Honig pürieren.
2. Danach alle trockenen Zutaten mit der Spinatmischung und mit Plose Mineralwasser Medium zu einem glatten Teig ohne Klümpchen verrühren – diesen 30 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken und mit dem Frischkäse, Zitronenabrieb der gesamten Zitrone, Zitronensaft aus einer halben Zitrone, Kümmel und einer Prise Salz sowie Pfeffer zu einer würzigen Creme pürieren.
4. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett leicht anrösten – nebenbei die Radieschen in dünne Scheiben hobeln und Frühlingszwiebeln nach Belieben schneiden.
5. Zum Ausbacken eine beschichtete Pfanne mit wenig Pflanzenöl vorheizen und eine Schöpfkelle Teig in die Mitte geben, um dann den flüssigen Teig gleichmäßig darin zu verteilen.

6. Bei mittlerer Hitze zunächst 2-3 Minuten backen, dann wenden und eine weitere Minute backen. Mit dem restlichen Teig wiederholen und die fertigen Pfannkuchen in der Zwischenzeit warm halten.
7. Danach mit der Kräutercreme, Cashewkernen und Gemüse füllen und lauwarm servieren.

Bildmaterial



Bildunterschrift: Superfood-Pfannkuchen: Bunt gefüllte Pfannkuchen mit Plose Mineralwasser Medium (Quelle: Plose Quelle AG)

Plose Quelle AG

Das Familienunternehmen aus Brixen vertreibt seit über 60 Jahren erfolgreich natürliches Mineralwasser aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols. Die Geschichte der Plose Quelle AG begann bereits im Jahr 1952, als der Weinhändler Josef Fellin eine Lebensmittelmesse in Parma/Italien besuchte, wo er an einem Kongress über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus teilnahm. Fellin erinnerte sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Plose-Quellen oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft worden war. Überzeugt von den Eigenschaften, füllte Fellin 1957 erstmals das Wasser in Flaschen ab. Die Plose Quelle AG ist bis heute im Besitz der Familie Fellin; sie betreibt ein modernes Produktionswerk in Brixen, das die Abfüllung des geschätzten Mineralwassers nur nach den strengsten hygienischen Vorschriften erlaubt und somit die Reinheit des Wassers und der anderen Produkte aus dem Hause Plose garantiert. Plose-Produkte sind in Italien, Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern erhältlich.

Partner des DZVhÄ



Seit Anfang 2009 kooperiert die Plose Quelle AG mit dem DZVhÄ und pflegt den aktiven Dialog mit deutschen Homöopathen. Gemeinsam mit dem DZVhÄ informiert Plose mittels verschiedener Aktionen homöopathische Ärzte über die positive Wirkung von mineralienarmem Wasser im Rahmen einer homöopathischen Behandlung.

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.acquaplose.com/de.

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Kerstin Weber, Sendlinger Straße 31, 80331 München,
Telefon: 089.23 23 63 42, Fax: 089.23 23 63 51, plose@kommunikationpur.com