

## Vitale Frühlingsrollen – gefüllte Dinkelvollkornpfannkuchen



### Zutaten:

#### für 4-6 Wraps

- **Dinkelvollkorn Pfannkuchen**
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 4 Eier (Größe L)
- 250 ml Milch
- 100 ml Mineralwasser
- etwas Salz
- etwas Öl zum Anbraten
- 1-2 EL Gerstengraspulver (alternativ 25 g geschnittene Petersilie)
  
- **Füllung**
- 20 Scheiben Schinken
- 350 g Quark, mager
- Ein Bund Frühlingszwiebel
- 4 Radieschen, fein gewürfelt
- 1 kleines Stück Gurke, in Streifen geschnitten
- Wer möchte: 2 Essiggurken, fein gewürfelt
- 100 g Weißkraut, in Streifen geschnitten
- Frische Kräuter nach Belieben
- Kresse, klein geschnitten
- Salz und Pfeffer
- 50 g Tomatenmark
- 50 g Senf



### Zubereitung

Für die Pfannkuchen zuerst das Gerstengraspulver oder die geschnittene Petersilie mit 100 ml Mineralwasser im Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen. In einer Schüssel das Dinkelvollkornmehl mit dem grünen Gerstenwasser, Milch, Salz und Eiern in einer kleinen Schüssel mit dem Schneebesen klumpenfrei verrühren. 20 Minuten ruhen lassen.

Dann aus dem Teig 4-6 große Pfannkuchen mit wenig Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne ausbacken. Dabei mit mittlerer Hitze arbeiten und die Pfannkuchen auf beiden Seiten 5 Minuten langsam goldgelb backen. Die Pfannkuchen etwas auskühlen lassen. Dabei abdecken.

Den Quark mit Senf, Tomatenmark, Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben frische Kräuter und ein Drittel der Frühlingszwiebeln klein schneiden und in den Quark mischen. Fein gewürfelte Essiggurken und Radieschenwürfel untermischen.

Für die Füllung die Kräuter waschen, klein hacken und zum Quark geben. Dann die Pfannkuchen mit dem Kräuterquark bestreichen. Mit dem gewaschenen und geschnittenen Gemüse, wie Frühlingszwiebeln, Krautstreifen, Gurkenstreifen, Kresse und Schinken belegen. Die beiden Seiten leicht einschlagen und den Pfannkuchen von unten nach oben fest einrollen.

Servier-Tipp: Die Rollen leicht schräg in 6 Stücke schneiden. Mit Zahnstochen fixieren und als kleinen Snack auf kleine Teller servieren. Oder, wer möchte, schlägt den kompletten Pfannkuchen Wrap in Brotpapier ein und halbiert den Pfannkuchen schräg mittig.