

---

**Frühstück ohne Weizen – „Fladen bzw. Pfannkuchen“  
Geht schnell und macht über Stunden richtig satt.**

- 1 EL Dinkelflocken (hoher Nährwert)
- 1 EL Haferflocken oder -kleie (bringt Energie)
- 1 EL Reiskleie (Antioxidantien, Eisenspeicher)
- 1 EL Kokosmehl (Superfood)
- 1 EL Maismehl (nahrhaft)
- 1 EL Dinkelgrieß (macht Fladen eher zarter) oder Maisgrieß (kerniger)

1 Ei + 1/8 l Milch (Kokosmilch=viele Nährstoffe, Ziegen- oder Kuhmilch)  
bisschen Salz, Zimt, Kardamom oder Zucker

Kurz stehen lassen, Masse quillt ein bisschen auf.

Dinkelmehl löffelweise zugeben, bis Masse fest genug ist, um dicke Pfannkuchen zu machen.

Verfeinern mit: Rosinen, Zwetschken, getrockneten Früchten, Nüssen nach Belieben

Nun ist die Masse fertig, um in einer Pfanne mit  
1 TL Kokosfett (100% ohne Zusätze!) gebraten zu werden. Entweder kleine Fladen oder einen großen Pfannkuchen herausbraten.

So brennt nichts an: Pfanne erhitzen, wenig Fett zugeben, Masse auftragen, Kochplatte abdrehen, Deckel auf die Pfanne und stehen lassen, bis Tee zubereitet oder man im Bad fertig ist. Eventuell wenden, wenn man die Pfannkuchen knusprig liebt.

bleiben Sie gesund, das wünschen

**Sabine & Conny**

[Info@regulatio.at](mailto:Info@regulatio.at)  
[www.regulatio.at](http://www.regulatio.at)  
Für Sie recherchiert.  
Hotline: 0650/668 63 28



Verdienstmöglichkeiten:  
Schau vorbei: [www.wellness.rebl.at](http://www.wellness.rebl.at) – komm ins Team.  
Schmerzpflaster online: <http://reblpower.fgxpresse.com/>  
Finanzielle Gesundheit: [www.bodenseefinanz.com](http://www.bodenseefinanz.com)