

Grundrezept Omeletten

200 g Dinkelmehl

1 TL Salz

2 dl Milch

2 dl Wasser

in eine Schüssel geben, zu einem glatten Teig rühren

4 Eier

beigeben, gut rühren bis die Masse cremig ist
ca. 30 Minuten ruhen lassen

Bratbutter

damit eine beschichtete Bratpfanne auspinseln,
erhitzen, Teig mit Schöpfkelle hineingeben und
gleichmässig verlaufen lassen bis der Boden dünn
überzogen ist
Omeletten beidseitig goldbraun backen, warm stellen

Ergibt je nach Grösse der Pfanne 8-10 dünne Omeletten

Tipp:

- Dinkelmehl ganz oder teilweise durch Halbweiss-, Ruch -oder Vollkornmehl ersetzen
- Verwendet man 200g Vollkornmehl muss die Flüssigkeitsmenge um einen ½ dl erhöht werden
- Dem Omeletten-Teig können verschiedene fein gehackte Kräuter beigemischt werden, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum oder Bärlauch