



# Blinis

ZUBEREITUNGSDAUER:  
CA. 20 MINUTEN

Sie sehen aus wie kleine Pfannkuchen und schmecken auch so: die Blinis. Sie können, getreu dem Konzept „modulares Kochen“, einfach und ohne viel Zeitaufwand beispielsweise aus übriggebliebenem Pfannkuchenteig hergestellt werden. Ob als Hauptspeise oder als Snack für zwischendurch: Die Blinis sind immer ein Genuss! Bei der Zubereitung sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt: Man kann sie natürlich mit Zimt und Zucker bestreuen oder mit Marmelade bzw. Apfelmus bestreichen und süß essen. Oder man belegt ganz nach eigenem Geschmack kleine Mini-Burger mit selbstgewählten Zutaten wie Lachs, Avocado, Käse, Salat oder Ei. Sie sehen, es lassen sich eine Vielfalt an Köstlichkeiten kreieren, die nach Belieben variiert und auch angereichert werden können.

## Zutaten (für ca. 50 Stück):

350 g Mehl  
500 ml Milch  
4 Eier  
1 Prise Salz  
1 Messerspitze Backpulver  
Öl/Butter(-schmalz) zum Ausbacken

Optional:  
2 EL Öl (um den Teig geschmeidiger zu machen)

Zunächst das gesiebte Mehl mit Milch glattrühren. Dann die Eier zugeben und unterschlagen. Dem Pfannkuchenteig eine Messerspitze Backpulver und eine Prise Salz hinzufügen. Danach einige Minuten ruhen lassen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl oder Butter(-schmalz) erhitzen. Anschließend pro Blini je einen Esslöffel Teig in die Pfanne geben und von jeder Seite etwa 1 Minute ausbacken, bis der für die Blinis typische „Rand“ entsteht und sie eine goldbraune Farbe haben.

## Tipps:

Wenn Sie möchten, können Sie den Teig durch Zugabe von etwas Mehl ein wenig andicken oder mit etwas Vanillezucker süßen.

Sie können die Blinis auch problemlos aufheben und zu einem anderen Zeitpunkt wieder erwärmen (z. B. in der Pfanne oder im Ofen bei 100°C) oder auch kalt genießen.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 138 g) in etwa:

Energie: 234 kcal | Fett: 5,5 g | Kohlenhydrate: 35,1 g | Eiweiß: 10,1 g | Ballaststoffe: 1,2 g