

Rezept

Vegane Pfannkuchen (10 Stück)



Mehl, Sojamilch, Backpulver, Salz, Zucker und Sojamehl in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Teig 10 Minuten quellen lassen.

Pflanzliches Bratfett in einer Pfanne zerlaufen lassen und pro Pfannkuchen circa $\frac{3}{4}$ einer Suppenkelle in die Pfanne geben und den Teig auf der gesamten Fläche verteilen.

Mit dem Bratwender die Ränder des Pfannkuchens vorsichtig anheben und diesen, sobald er fest ist, wenden und die Rückseite bei mittlerer Temperatur goldbraun anbraten.

Die Pfannkuchen nach Belieben mit frischen Früchten wie beispielsweise Bananen, Zimt und Dattelsirup, Heidelbeeren oder Himbeeren oder auch pflanzlicher Kokosnuss-Schlagsahne servieren.



Arbeitszeit:

ca. 30 min.



Zutaten:

250 g Weizenvollkornmehl
1 Pck. Backpulver
375 ml Sojamilch
25 g Sojamehl, vollfett
 $\frac{1}{2}$ TL Salz
 $\frac{1}{2}$ TL Zucker
Pflanzliches Bratfett zum Braten

Obst & Süße zum Servieren wie zum Beispiel: Bananen, Blaubeeren, Zimt, Dattelsirup