Vegane Pfannkuchen

Nach langem Ausprobieren haben wir es tatsächlich geschafft: Pfannkuchen in vegan!

Zutaten

Zutaten	2 Pers.	3 Pers.	4 Pers.	5 Pers.	6 Pers.
Weizenmehl 1050	250 g	375 g	500 g	625 g	750 g
Sojamilch	300 ml	450 ml	600 ml	750 ml	900 ml
Sprudel	200 ml	300 ml	400 ml	500 ml	600 ml
Natron ODER	1/2 TL	3/4 TL	1 TL	5/4 TL	1,5 TL
Backpulver	1 TL	1,5 TL	2 TL	2,5 TL	3 TL
Salz	1/2 Prise	3/4 Prise	1 Prise	5/4 Prise	1,5 Prisen

opt. gemahlene Leinsamen
opt. Vanillearoma
opt. Apfelstückchen
opt. Bananenstückchen
opt. Puderzucker
Speiseöl für die Pfanne

Erforderliche Geräte

- Rührschüssel (groß)
- Stiel-Pfanne, ideal: Teflon-Pfanne mit Deckel
- großer Löffel
- Schneebesen
- Messbecher 1 Liter
- Großer Teller
- Pfannenwender (Holz od. Kunststoff)

Vorgehensweise

1. Mehl, Natron/Backpulver und Satz in Rührschüssel kurz vermengen, dann langsam die Milch dazugeben und mit einem großen Löffel gut verrühren.
2. Schließlich den Sprudel dazugeben und mit Schneebesen glattrühren. Am Schluss kann noch Obst, z.B. dünne, kleine Apfelstückchen, untergerührt werden.
3. Das Ganze sollte jetzt mindestens 20 Minuten quellen.
4. Pfanne auf eine große Herdplatte stellen, etwas Öl hinengießen und vorheizen auf Stufe 7 (Skala: 7 von 10) für mind. 10 Minuten.
5. Jeweils eine Kelle in die Pfanne geben und mit geschlossenem Decke erste Seite backen. Nach ca. 2 Minuten umdrehen und den Pfannkuchen zuende backen.
6. Ist ein Pfannkuchen fertig, wird er auf einem Teller zwischengelagert und ggf. mit Puderzucker verfeinert.

Füllung

Die Pfannkuchen können sowohl mit Süßem (Marmelade, Nusscreme) wie auch mit gekochtem Gemüse (Lauch, Erbsen, u.ä.).

From:
https://wiki.joonet.de/ - **JooNet DokuWiki**

Permanent link:
https://wiki.joonet.de/doku.php?id=ernaehrung:vega-pfannkuchen&rev=1650363557

Last update: **2022/04/19 10:19**