2025/12/18 09:43 1/2 Vegane Pfannkuchen

# **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 Sojamilch	250 g   375 g   500 g   625 g   750 g   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.
- 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



https://wiki.joonet.de/ Printed on 2025/12/18 09:43