2025/12/18 09:55 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	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	1/2 Pkg  3/4 Pkg  1 Pkg  5/4 Pkg  1,5 Pkg
Salz  1/	2 Prise 3/4 Prise  1 Prise  5/4 Prise 1,5 Prisen
opt. gemahlene Leins	amen
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)
- Suppenteller

### 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=1650365458

Last update: 2022/04/19 10:50



https://wiki.joonet.de/ Printed on 2025/12/18 09:55