

# 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<br>Backpulver | 1/2 TL<br>1/2 Pkg | 3/4 TL<br>3/4 Pkg | 1 TL<br>1 Pkg | 5/4 TL<br>5/4 Pkg | 1,5 TL<br>1,5 Pkg |
| 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

- große Rührschüssel
- beschichtete Stiel-Pfanne mit Deckel
- großer Löffel
- Schneebesens
- Messbecher 1 Liter
- Großer Teller
- Pfannenwender (Holz od. Kunststoff)
- (Suppen-)Kelle

## Vorgehensweise

1. Mehl in der Rührschüssel abwiegen, Natron/Backpulver und Salz hinzugeben und kurz vermengen.
2. Milch langsam dazugeben und mit dem großen Löffel gut verrühren, glatt rühren.
3. Nun den Sprudel dazugeben und mit Schneebesens glattrühren. Am Schluss kann noch Obst, z.B. dünne, kleine Apfelstückchen, untergerührt werden.
4. Das Ganze sollte jetzt mindestens 20 Minuten quellen.
5. Pfanne auf eine große Herdplatte stellen, etwas Öl hinengießen und vorheizen auf Stufe 7 (Skala: 7 von 10) für mind. 10 Minuten.
6. Jeweils eine Kelle in die Pfanne geben und mit geschlossenem Decke erste Seite backen. Nach ca. 2 Minuten umdrehen und den Pfannkuchen zuende backen.

7. 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=1698657722>

Last update: **2023/10/30 09:22**

