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
ODER Natron	1/2 TL	3/4 TL	1 TL	5/4 TL	1,5 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

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

Vorbereitung

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 dem Schneebesen gut verrühren, glatt rühren.
4. Am Schluss kann noch Obst, z.B. dünne, kleine Apfelstückchen, untergerührt werden.
5. Der Teig in der Rührschüssel jetzt mindestens 20 Minuten quellen lassen.

Zubereitung

- Pfanne auf eine große Herdplatte stellen und etwas Öl hinein gießen.
- Herdplatte mit Pfanne vorheizen auf Stufe 7 (Skala: 7 von 10) für ca. 10 Minuten.
- Jeweils eine Kelle des Teigs in die Pfanne geben und mit geschlossenem Decke die erste Seite backen.
- Nach ca. 2 Minuten Pfannkuchen umdrehen und ca. 2 Minuten die zweite Seite backen.
- Fertigen Pfannkuchen auf dem großen Teller zwischenlagern (er kann noch mit Puderzucker verfeinert werden).

Füllung

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

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

Permanent link:
https://wiki.joonet.de/doku.php?id=ernaehrung:vega-pfannkuchen&rev=1699205515

Last update: **2023/11/05 17:31**