# 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 |
| 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. Backpulver/Natron in die Rührschüssel geben und mit dem Löffel fein zudrücken.
2. Mehl in der Rührschüssel abwiegen, Salz hinzugeben und mit dem Löffel kurz vermengen.
3. Milch langsam dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren, glatt rühren.
4. Nun den Sprudel dazugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren, glatt rühren.
5. Am Schluss kann noch Obst, z.B. dünne, kleine Apfelstückchen, untergerührt werden.
6. Den Teig in der Rührschüssel jetzt mindestens 15 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=1699206708**

Last update: **2023/11/05 17:51**