Rezept

Vegane American Pancakes

Ein Rezept von Vegane American Pancakes, am 28.04.2024

Zutaten

1	Bio-Orange
100 ml	Ahornsirup
2 TL	Backpulver
1 ½ EL	vegane Margarine
1 ½ TL	Apfelessig
2 EL	neutrales Öl
150 ml	Orangensaft
225 g	Mehl
	Salz
375 ml	Sojamilch
2 EL	Rohrohrzucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

Zubereitung

1. Die Orange heiß waschen und gut abtrocknen. Die Schale fein abreibenund den Saft auspressen. Den Saft mit dem zusätzlichen Orangensaft und dem Ahornsirup in einen kleinen Topf geben. Die Mischung erhitzen und bis auf die Hälfte zu einem Sirup einkochen.

2. Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Die Margarine schmelzen.

3. In einer Rührschüssel die Sojamilch, den Apfelessig und den Rohrohrzucker mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Die flüssige Margarine unterrühren. (Die Sojamilch flockt dabei etwas aus.)

4. Dann nach und nach die Mehlmischung unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

5. Den Backofen auf 50° vorheizen. Eine kleine beschichtete Pfanne (ca. 15 cm Ø) erhitzen. Den Pfannenboden mit 1 TL Öl einpinseln. Ca. 2 - 3 EL Teig in die Pfanne geben und mit dem Rücken eines Löffels glatt streichen, sodass der Boden der Pfanne vollständig mit Teig bedeckt ist. Den Pfannkuchen mit ca. ½ TL abgeriebener Orangenschale bestreuen und bei mittlerer Hitze 2 - 3 Min. backen.

6. Wenn sich auf der Oberseite die ersten Bläschen bilden und die Unterseite leicht braun und trocken wird, den Pancake mit einem Pfannenwender wenden und dann weitere 2 - 3 Min. backen, bis auch die zweite Seite leicht braun und trocken ist. Den fertigen Pancake aus der Pfanne nehmen und im Backofen warm halten. Auf dieselbe Art noch sieben Pancakes jeweils in wenig Öl backen.

7. Wenn alle Pfannkuchen gebacken sind, die Pancakes aus dem Ofen nehmen. Auf einem Teller daraus einen schönen Turm bauen und diesen mit etwas Orangen-sirup beträufeln. Die Pancakes sofort und möglichst warm servieren und den restlichen Sirup mit auf den Tisch stellen.